اوم تت ست

وقت گزراں ٹھہر گز نہ جاتا ہے ٭ انساں آتا ہے کے مرجاتا ہے

ہے زندۂ جاوید وہی نیک انجام ٭ جو آن کے کچھ کام بھی کرجاتا ہے

یوگ شاستر کی توضیح و تشریح میں

بسیط اور عام [illegible] مضامین

معروف بہ

اشٹانگ یوگ

از تصنیفات

منشی سورج نراین مہر دہلوی

۱۹۱۵ء

مطبوعہ سادھو پریس روشنپورہ دہلی

اوم تت ست

تمہیدی مضمون

فقیر مہر جون ۱۹۱۴ء کے سادھو میں بھگوان پتنجلی کا یوگ درشن مع عام فہم شرح ہدیۂ ناظرین کر چکا ہے۔ اس کے دیباچے میں یہ لکھا تھا۔ "میں اس مختصر دیباچہ میں نہ یوگ کے فلسفے پر بحث چھیڑنی چاہتا ہوں۔ نہ یوگ درشن کا خلاصہ دینا چاہتا ہوں۔ وجہ یہ ہے کہ یوگ کے اصولوں کی توضیح اور اُس کے فلسفے کی تشریح پر ایک ویسی ہی صاف اور عام فہم کتاب لکھنے کا ارادہ کر رہا ہوں جیسی فلسفۂ تقریبہ بھگوت گیتا پر لکھی ہے۔ دونوں کے کچھ مضامین رسالۂ سادھو میں نکل چکے ہیں۔ ایشور نے چاہا تو باقی آیندہ نکلتے رہیں گے اور ہدیۂ ناظرین ہونگے۔ یا کتاب کی صورت میں خودار ہونگے۔ اور ناظرین کے پاس پہنچینگے"۔

ان میں سے فلسفۂ گیتا شائع ہو چکا ہے۔ اور پچھلے تین سال کے سادھو کے مختلف نمبروں میں یوگ کے متعلق کُل بارہ مضامین دئے جا چکے ہیں۔ نومبر ۱۹۱۶ء کے سادھو میں میں نے یہ لکھا تھا۔ "اُس سلسلے کے دس مضامین آج تک سادھو میں نکل چکے ہیں اور مجھے خوشی ہے کہ ناظرین نے انہیں بہت پسند کیا ہے۔ تقریباً دس پندرہ اور باقی ہیں سوچ رہا ہوں کہ ہمت کر کے انہیں بھی تحریر کر لوں اور تمام مضامین ایک رسالے کی صورت میں نکال دوں۔ یہ کتاب بار بار پڑھنے اور غور و خوض کرنے کے

لایق ہوگی اور ہونہار جھینگے وہ شانتی کے رستے پر چلنے کے لایق ہونگے۔ ہاں ارادہ انسان کرتا ہے اور اس کی تکمیل ایشور کے ہاتھ ہے جو انتر یامی روپ سے ہر ایک کے قلب میں جاگزیں ہوکر اعمال نیک کی تحریک دیتے ہیں اور جو کچھ کرانا چاہتے ہیں کراتے ہیں۔ انتریامی ایشور ہی کو بھگوان پتنجلی اپنے سوتروں میں یوگ آچاریہ اور قدما کا گورو بتاتے ہیں۔ وہی مجھے ہیچ کا وسیلہ یا ذریعہ بنا کر کام لے رہے ہیں ؎

"بارہا گفتہ ام و بار دگر مے گویم
کہ من دل شدہ ایں رہ نہ بخود مے پویم
در پس آئینہ طوطی صفتم داشتہ اند
آنچہ استاد ازل گفت بگو مے گویم"

پرماتما کا دھنیہ باد ہے کہ آج یہ ارادہ پورا ہوتا ہے۔ یوگ شاستر ایک نہایت ہی بکارآمد شاستر ہے۔ اس میں شک نہیں کہ بھگوان پتنجلی سانکھیہ شاستر کے ماننے والے ہیں۔ لیکن یہ پیارا شاستر صرف سانکھیوں کے لئے ہی نہیں ہے۔ بلکہ کرم کی راہ چلنے والوں۔ بھگتوں اور گیانیوں کے واسطے بھی ویسا ہی مفید ثابت ہوتا ہے جیسا ابھیاسیوں اور عملی یوگیوں کے لیئے ہے۔ اخلاق اور دھرم کے لحاظ سے اسکی تعلیم اعلےٰ درجے کی ہے۔ اس میں علم بھی ہے اور عمل بھی۔ گیان بھی ہے اور ابھیاس یا ریاضت بھی۔ فلسفہ بھی دیا گیا ہے اور اسکو عمل میں لانے اور زندگی کا دستورالعمل بنانے کی تجاویز بھی بتائی گئی ہیں۔ غرض یوگ شانتی کی راہ پر چلانے والا شاستر ہے۔ اور اسکی تعلیم ایسی دل لگنے والی ہے کہ تعریف نہیں ہوسکتی۔ اس کارآمد اور ہر دلعزیز شاستر کی تعریف میں یہ کہنا کافی ہے کہ اسپر بھگوان ویاس نے بھاشیہ یا شرح لکھی ہے۔ حالانکہ بھگوان ویاس خود شاستر کار ہیں ؎

۱۹۱۲ء میں جب رسالہ سادھو لاہور سے دہلی میں منتقل ہوا تو انہیں خوبیوں کو نظر میں

رکھکر میں نے یوگ درشن کو گیان دھیان کی کتابوں میں سب سے پہلے لیا تھا اور مع شرح ہدیۂ ناظرین کیا تھا۔ لیکن سوتر مختصر ہوتے ہیں اور چونکہ تشریح سوتروں کی تابع ہوتی ہے اسواسطے اُسے بھی زیادہ طوالت دینی مناسب نہیں معلوم ہوا کرتی۔ انہیں خیالات سے میں نے یوگ درشن شائع کرکے یہ ارادہ کیا تھا کہ انہیں مضامین پر کافی شرح و بسط کے ساتھ دلچسپ اور عام فہم مضامین سادھووں دینے شروع کروں جنمیں نثر بھی ہو اور نظم بھی۔ صاف صاف کارآمد باتیں عام فہم پیرایے میں دکھائیں تاکہ سب انہیں شوق سے پڑھیں اور یوگ کے فیض سے جسکا دوسرا نام شانتی ہے فائدہ اُٹھائیں ؎

یوگ کی نسبت لوگوں میں عجیب و غریب غلط فہمیاں پھیلی ہوئی ہیں۔ بعض یہ سمجھ رہے ہیں کہ یوگ کا تعلق محض عمل یا ابھیاس سے ہے اور علم و فلسفے سے اسے سروکار ہی نہیں ہے۔ بعض کہتے ہیں کہ یوگ وہ عمل ہے جسکے جاننے والے اب ہیں ہی نہیں ہیں۔ بعض کا قول ہے کہ کلجگ کے زمانے میں ایسے متبرک شاستر پر عمل ہو کیونکر سکتا ہے۔ یہ غلط فہمیاں اس وجہ سے پھیل رہی ہیں کہ لوگ اس دلچسپ اور کارآمد شاستر کو پڑھتے تو کم ہیں اور خیالات پاتال کے گھوڑے دوڑاتے بہت ہیں۔ یوگ اخلاق کا سُدھارنے والا۔ قوائے نفس کا ترقی دینے والا۔ شانتی کی راہ چلانے والا۔ روحانیت کا رستہ دکھانے والا اور موکش مارگ پر پہنچانے والا شاستر ہے۔ جنہوں نے پڑھا ہے وہ اسکی عظمت اور مفاد کے دلدادہ ہیں۔ جنہوں نے نہیں پڑھا انہیں شوق دلانے کے واسطے میں نے یہ کتاب لکھنی شروع کی ہے۔ اسے غور سے پڑھو تو تمہیں معلوم ہوگا کہ یوگ کوئی عجیب و غریب عمل نہیں ہے جسکا ست جگ میں تو پرچار تھا اور اب کلجگ میں جاتا رہا ہے۔ بلکہ یہ وہ دلچسپ اور کارآمد شاستر ہے جسکا فائدہ ہر جگ ہر جگہ اور ہر شخص کے واسطے یکساں ہے۔ اسی قبیل کی غلط فہمی پہلے شریمد بھگوت گیتا کی نسبت پھیلی ہوئی تھی۔ پرماتما کا دھنیہ باد ہے کہ اس روشنی کے زمانے میں وہ جاتی رہی ہے اور ہندوستان کی زبانہائے مختلف میں گیتا کا ترجمہ و تشریح ہوکر یہ متبرک کتاب گھر گھر ملنے لگی ہے

میں نے اس کتاب کے لکھنے میں دو اصول مدّنظر رکھے ہیں۔ یوگ کے فلسفے کو بھی کھولا ہے جو سانکھیہ شاستر پر مبنی ہے۔ اور عملی پہلو کی بھی توضیح کی ہے جسکا زیادہ تر تعلق دھرم اور اخلاق سے ہے۔ رہا ابھیاس مثلاً پرانا یام وغیرہ۔ یہ باتیں ایسی ہیں کہ جب تک مشّاق عامل بنانے والا نگرانی کو موجود نہ ہو۔ ان کے کرنے میں ہمیشہ دقّت واقع ہوا کرتی ہے۔ کتاب میں سے پڑھ کر جو لوگ ابھیاس کرنے لگتے ہیں وہ اکثر فایدے کی بجائے نقصان اُٹھایا کرتے ہیں اور ایسے امراض کا شکار بن جاتے ہیں جن کا علاج ہونا مشکل ہے۔ چنانچہ اس حصّے کو زیادہ طول نہیں دیا ہے۔ میں خود گیان کو ابھیاس پر ترجیح دینے والے آدمیوں میں سے ہوں۔ جو لوگ اپنے ذہن میں یہ سمجھے بیٹھے ہیں۔ کہ بھگوان پتنجلی کے راج یوگ کا تعلق محض ابھیاس سے اسی طرح ہے جسطرح ہٹ یوگ کا ہے وہ سخت غلطی پر ہیں۔ ابھیاس یوگ کا صرف ایک جزو ضعیف ہے۔ یوگ بڑی بھاری شئے ہے جسمیں ایک چھوٹا سا حصہ ابھیاس کا بھی آجاتا ہے۔ فقط ابھیاسی ورزشوں کا نام یوگ کبھی نہیں ہے۔ مجھے یقین ہے کہ یہ کتاب اس غلطی کو بھی دلوں سے دور کر دیگی ✣

فلسفے کا حصہ اخلاقی و عملی حصّے سے چونکہ زیادہ دقیق ہے اسواسطے اُسے آخر میں لیا ہے اور عملی و اخلاقی حصّے کو شروع میں فلسفے کی تشریح میں پیچیدہ بحثوں اور لفظی گورکھ دھندوں سے پرہیز کیا ہے۔ شریمد بھگوت گیتا کے فلسفے کی طرح صاف صاف الفاظ میں سانکھیہ کے مسائل اور یوگ کے اُن مسائل پر اصول صاف طور پر بیان کر دئیے ہیں۔ اخلاقی عملیات کو دانستہ تشریح و توضیح کے ساتھ لکھا ہے تاکہ پڑھنے والوں کو معلوم ہو کہ کسی اصول پر عملدرآمد کیونکر ہوا کرتا ہے۔ کن باتوں کو عمل میں لانا چاہئیے اور کیونکر؟ کن سے پرہیز واجب ہے اور کسطرح۔ غرض اس کتاب میں میں نے یہ کوشش کی ہے کہ ہر ایک بات آئینے کی طرح صاف ہو۔ پرماتما اسے شرف قبول بخشیں اور پڑھنے والونکو وہ توفیق عطا کریں کہ گیان دھیان کی کتابیں پڑھ کر کسی درجے پر پہنچیں ✣

دہلی یکم ستمبر ۱۹۱٦ء

خاکسار سورج نراین مہر

نذر

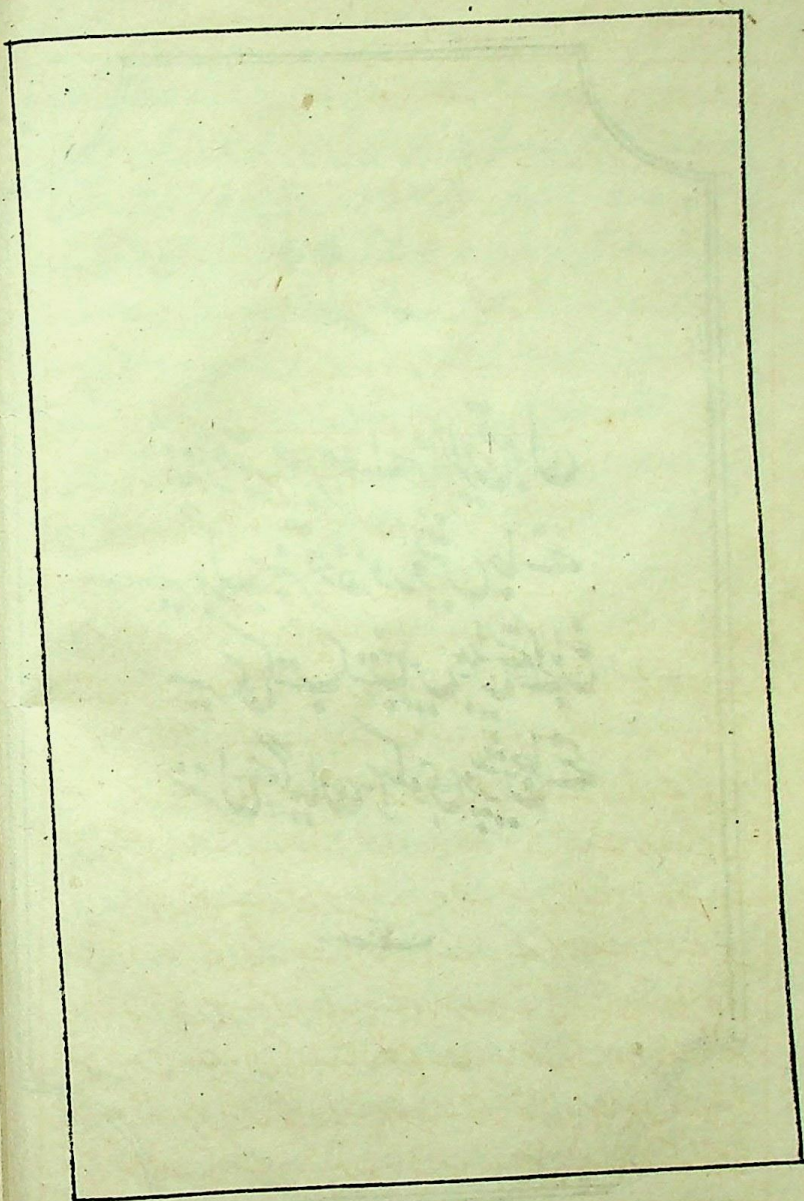
نذرِ فقیر مہر ہو اے ناظرین قبول

یہ برگِ سبز تحفۂ درویش جانئے

میری کتب نہیں ہیں اِستے کے باغ

منزل ہے گیان۔ اِسکو ہی درپیش جانئے

مصنّف

اوم تت سَت

باب اول

ابتدائی مرحلے

پہلی فصل - یوگ کیا ہے

دیباچے میں بتایا گیا ہے کہ یوگ کیا نہیں ہے اور اُس کی نسبت کیا غلط فہمیاں پھیلی ہوئی ہیں۔ اس فصل میں ہم یہ بتاتے ہیں کہ یوگ کیا ہے۔ پڑھنے والے کی سمجھ میں آ گیا کہ یوگ کیا ہے تو اسے علم کا شوق بھی ہوگا اور تحصیل میں محنت و کوشش سے بھی کام لیگا۔ پس صاف صاف طور پر اول یہ سمجھ لینا چاہئے کہ یوگ ہے کیا چیز۔ پھر راہ تحصیل صاف و ہموار نظر آئیگی اور اس پر چلنے میں کوئی دقت رونما نہ ہوگی۔

بھگوان پتنجلی اپنے درشن میں یوگ کی تعریف اسطرح کرتے ہیں "یوگش چت برتی نرودھ" یعنی یوگ چت کی برتیوں کے روکنے کا نام ہے۔ اس جملے میں دو الفاظ استعمال ہوئے ہیں۔ ایک چت دوسرے چت کی برتیاں۔ ان دونوں کی تشریح ضروری ہے۔ ان کی فلسفیانہ تشریح سے سانکھیہ یوگ اور ویدانت شاستر بھرے پڑے ہیں۔ میں ابھی نہ چت پر فلسفیانہ بحثیں اُٹھانی چاہتا ہوں۔ نہ برتیوں کی توضیح حکیمانہ اور ان کی تقسیم در تقسیم دیا چاہتا ہوں۔ یہ دقیق مسئلے کتاب کے آخر میں

لئے جائینگے اور وہیں اُن پر بحث و مباحثے بھی کئے جائینگے ؛

یہاں صرف اتنا سمجھ لینا کافی ہے کہ چتّ وہی چیز ہے جسے معمولی بول چال میں من کا نام دیا جاتا ہے۔ اسے انگریزی میں مائنڈ اور عربی میں نفس کہتے ہیں۔ گیان اندریوں یا حواس خمسہ یعنی کان جلد آنکھ ناک اور زبان سے ہمیں جو باہر کی چیزوں کا علم حاصل ہوتا ہے۔ یہ من اس کی چھان بین کرکے اُسے اپنا بناتا ہے۔ من نہ ہو تو نہ تو علم حاصل ہو سکے نہ حاصل شدہ علم حافظے میں قائم رہ کر کسی قسم کا فائدہ دے سکے۔ تمہارے تجربے میں بھی روزمرّہ آتا رہتا ہے کہ پاس آواز ہوئی اور تم نے نہیں سُنی۔ یا پاس سے کوئی گزرا اور تم نے اُسے نہیں دیکھا۔ یہاں اندریاں تو برابر کام کرتی رہی ہیں۔ کان علم آواز کو اندر لایا ہے۔ آنکھ علم رنگ و صورت کو اندر لائی ہے۔ مگر چونکہ من کہیں اور تھا اور اپنا کام نہیں کر رہا تھا۔ ان باتوں کا علم ہمیں نہیں ہوا۔ اسی سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچتی ہے کہ اندریوں سے علاوہ من کوئی اور تتو یا چیز ہے۔ اس کا مفصّل بیان تو آگے آئیگا۔ یہاں اتنا خیال رکھو کہ اس من کو ہی یوگ کی اصطلاح میں چتّ کہتے ہیں ؛

اب چتّ کی برتیوں کو لیجئے اور دیکھئے کہ وہ کیا چیزیں ہیں۔ برتی کے معنی کیفیت یا حال یا تبدیل ہونے والی صورت کے ہیں۔ پس برتیاں اُن مختلف صور تو نکو کہتے ہیں جو من میں دمبدم اسطرح پیدا اور غائب ہوتی رہتی ہیں جسطرح سکّن جھیل کے پانی میں موجیں اُٹھیں اور اُٹھ اُٹھ کر غائب ہو جائیں۔ تم نے دیکھا ہوگا کہ تم خالی بیٹھے ہو یا پوجا اور دھیان میں ہو۔ مگر من ہے کہ ٹکائے نہیں ٹکتا۔ نکلا اور یہ گیا اور وہ گیا۔ کبھی گھر میں گائے بھینسیں باندھ رہا ہے۔ کبھی کابل میں گھوڑے خرید رہا ہے۔ ابھی اس پیشے پر جاتا ہے۔ ابھی اُس پیشے پر۔ دنیا بھر کے بیہودہ اور بے سر و پا خیالات سمندر میں لہروں کی طرح اس میں اُٹھتے رہتے ہیں اور کسی طرح روکے نہیں رُکتے

انہیں کو برتنیوں کا نام دیا جاتا ہے۔ ان میں صرف بیرونی اشیا کے علم کی تصاویر ہی داخل نہیں ہیں بلکہ تاثرات اور جذبات اور خواہشات وارادات بھی شامل ہیں۔ ہر طرح کے خیالات اور توہمات الفت و محبت رغبت و نفرت سکھ دکھ۔ لوک پرلوک کی چیزوں کی چاہنا اور سعی و کوشش سے انکی تحصیل کا ارادہ سب چت کی برتنیاں ہیں ۔

ذرا غور تو کرو ان برتنیوں کا پھیلاو کتنا ہے۔ ایک دنیا کی دنیا ہے جسکی وسعت کا اندازہ لگائے نہیں لگ سکتا۔ جتنا غور کرتے جائیے اتنی ہی حیرت واستعجاب بڑھتی جاتی ہے۔ علم النفس یا سائیکولوجی میں انہیں برتنیوں سے بحث ہوتی ہے۔ ان کی تقسیم در تقسیم کی جاتی ہے۔ انکے پیدا ہونے اور قائم رہنے کے اسباب بتائے جاتے ہیں۔ اور ان کو کام میں لانے اور فائدہ اٹھانے کے طریقے انکی تعلیم و تربیت اور نہیں ستے بڑھانے کی تجاویز پیش کی جاتی ہیں۔ یوگ شاستر اپنے پہلو نگاہ سے ان برتنیوں کو لیتا ہے انکی تقسیم و تقسیم کرتا ہے اور انہیں روکنے کے طریقے بتاتا ہے۔ بھلا کیوں۔ اسواسطے کہ انکا پھیلاو ہی بڑا بھاری نہیں ہے۔ بلکہ یہ بڑی طاقتور چیزیں بھی ہیں۔ دھیان جمانے بیٹھو تو اسوقت سخت خلل انداز ثابت ہوا کرتی ہیں آدمی دھیان کیا چاہتا ہے اشٹ دیو کی مورتی کا۔ ایشور کا یا کسی تتو وغیرہ کا۔ مگر یہ پھیلاو والی زبردست برتنیاں دھیان جمنے نہیں دیتیں۔ من ہے کہ کھنچا کھنچا کبھی ادھر آتا ہے کبھی ادھر جاتا ہے اور دھیان کرنے والیکو اپنے ساتھ اسطرح گھسیٹ کر لیجاتا ہے جسطرح کشتی کو رسی گھسیٹ لے جاتی ہے۔ غرض برتنیاں بھی بڑی طاقتور چیزیں ہیں اور من بھی بڑی شہزور چیز ہے۔ دھیان جمانا چاہتے ہو تو انکی روک تھام ضروری ہے ۔

من ایسی شہزور چیز ہے کہ جو سورما میدان جنگ میں تلوار اور بندوق کی مار سے نہیں ڈرتے اور شیروں کی طرح مردِ مقابل ہو کر ڈٹے رہتے ہیں۔ انکو

بھی یہ بندر کی طرح ناچ نچا ڈالتا ہے۔ نہیں مرد وہ نہیں جو اپنے ہم جنس مردوں کا مقابلہ کرے۔ بلکہ وہ ہے جو اپنے من پر غالب آئے۔

کہنے کو ہے زندگی درختوں کی بھی ÷ انساں کی بھی زندگی ہے اور حیواں کی
جینا ہے اُسی کا ایک دنیا میں۔ مہر ÷ من جیت لیا جس نے یہاں جیتے جی

ارجن سا شبر مرد دنیا میں کم ہوا ہے۔ یہ سور بیر مہا بھارت کا سب سے بڑا ہیرو ہے اور سب جانتے ہیں کہ مہا بھارت سی جنگ سخت اور کوئی نہیں ہوئی۔ مگر یہی شیر رتھا شری بھگوت گیتا میں مہاراج کرشن سے کہتا ہے ÷

یہ یوگ جو کرشن آپ نے بتلایا ÷ یکساں نظری کا مری سنئے تو ذرا
ٹھیراؤ نہ ہوگا یہاں باستقلال ÷ کیا وجہ کہ اضطراب کا ہے کھٹکا

چنچل ہے من کرشن اور طوفانی ÷ شہ زوری و مضبوطی ہے بالطبع ثانی
من کا مشکل ہے روکنا بس اسطرح ÷ جس طرح کہ مٹھی میں ہوا لے آنی

اسی من کی شہ زوری اور دق کرنے کی قوت و طاقت سے تنگ آکر شاعر ایک پُر زور نظم میں جناب الہی سے دعا مانگتا ہے ÷

کوئی کامل ملے ہمکو تو اسکے پاس ہم جائیں　　کہیں اپنی سُنیں اسکی عمل میں جو کہے لائیں
دل ناداں سمجھتا ہی نہیں کیا اسکو سمجھائیں　　ہزاروں آرزوئیں ہیں ہزاروں ہیں تمنّائیں
الہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی اسکو تمنّا ہے کہ دولت مجھکو مل جائے　　کبھی یہ آرزو ہے جاہ و حشمت مجھکو ملجائے
کبھی خواہش ہے اسکی نام شہرت مجھکو ملجائے　　کبھی کہتا ہے ہم چشموں میں عزّت مجھکو ملجائے
الہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی شوق عمارت ہے کہ دل میں گھر بناتا ہے　　کبھی یہ ساز و ساماں کیطرف اُڑا اُڑا کیے جاتا ہے

کبھی خوراک اور پوشاک پہ مُڑ مُڑ کے آتا ہے غرض کس کس طرح کے ناچ ہم کو یہ نچاتا ہے

الٰہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی سوزِ محبت ہے کہ اس سے سازگاری ہے کبھی بغض و حسد کے رنج میں غفلت شعاری ہے

کبھی اولاد سے الفت کبھی یاروں سے یاری ہے لڑائی دشمنوں سے ہے کبھی اور اس میں خواری ہے

الٰہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی یہ جلوہ ہائے دلستاں پر جان دیتا ہے کبھی یہ قلقلِ مینائے مے پر کان دیتا ہے

کبھی چنگ و رباب و دف کی جانب دھیان دیتا ہے کبھی گانے کی تانوں کی تنا وٹا نان دیتا ہے

الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی دیکھا تو اس میں عشق کے ارماں بڑے دیکھے ہجوم یاس دیکھا حسرت و حرماں بڑے دیکھے

خوشی کا جوش دیکھا وصل کے ساماں بڑے دیکھے فراق یار دیکھا اور غم ہجراں بڑے دیکھے

الٰہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

ہمیشہ شاغلِ اشغالِ لاطائل اسے دیکھا ہمیشہ قوتیں کرتے ہوئے زائل اسے دیکھا

وطن اور گھر کی جانب آج گر مائل اسے دیکھا توکل سیر و سفر کا طالب و سائل اسے دیکھا

الٰہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی کہتا ہے ہم سیرِ گلستاں چلکے دیکھینگے بہارِ بوستاں کے سارے ساماں چلکے دیکھینگے

کبھی خواہش ہے ہم دشت و بیاباں چلکے دیکھینگے کبھی یہ شوق ہوتا ہے کہ میداں چلکے دیکھینگے

الٰہی کسطرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

اٹھی موج اور یکدم بحرِ طوفانی میں یہ پہنچا اسے چھوڑا ذرا اور کوہِ برفانی میں یہ پہنچا

اُتر کر واں سے قعرِ چاہ و کانی میں یہ پہنچا چڑھا اور ساحتِ ہموار میدانی میں یہ پہنچا

الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی نفرت کبھی رغبت کبھی ارمان کا شایق کتابوں کا کبھی کیڑا کبھی عرفان کا شایق

کبھی عابد کبھی زاہد کبھی ہے گیان کا شائق کبھی ہے یوگ کا عامل کبھی ہے دھیان کا شائق

الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

کبھی ہے خواب میں اور عالم بالا یہ جاتا ہے کبھی بیدار ہو کر عالم سفلی میں آتا ہے
کبھی حظ عالم جبروت کا غفلت میں پاتا ہے تماشے دیکھتا کس کس طرح کے یہ دکھاتا ہے

الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

شفق میں کب کسی نے اس طرح کے رنگ دیکھے ہیں کہاں قوس قزح نے اس طرح کے رنگ دیکھے ہیں
نہ ایسے رنگ دیکھے ہیں نہ ایسے ڈھنگ دیکھے ہیں غرض احباب ہم نے دل کے ہاتھوں تنگ دیکھے ہیں

الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

طلسم عالم امکاں ہے کیا؟ پھیلاؤ ہے دل کا جسے پھیلاؤ تم سمجھے ہو وہ سب جادو ہے دل کا
یہ برنا و جہاں کا کیا ہے؟ آئینہ تو ہے دل کا خودی ہے گھات دل کی خودنمائی داؤ ہے دل کا

الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

نہ دل کہنا اسے اے مہرتم یہ شعبدہ گر ہے پھنسا جو شعبدوں میں اسکے وہ حیران و ششدر ہے
سمجھتے ہو جسے کون و مکاں سب دل کے اندر ہے رہائی حق سے ہی مانگو دعا یہ سب سے بہتر ہے

الٰہی کس طرح ہم اپنے دل سے مخلصی پائیں

شانتی درکار ہے اور آتما اور موکش کے مزے لینے ہیں تو سب سے مقدم ایس طاقتور اور شہزور من کو روکنا چاہیئے۔ اس کی تجویز کیا؟ سنو۔ ارجن نے جو من کو روکنے کی دقت کی شکایت بھگوان کرشن سے کی تھی اُس کے جواب میں بھگوان کہتے ہیں:-

اے ارجن کام ہے یہ بے شک مشکل مضطر ہے بہت رکنا ہے مشکل سے دل
ہاں دو ہیں طریق۔ ابھیاس اور بیراگ ان دونوں سے ہو جاتا ہے مطلب حاصل

من جسکا نہیں ہے بس میں مشکل ہے اسے ہے میری رائے۔ یوگ کہتے ہیں جسے

من بس میں ہو کر تا ہے سعی پیہم ✦ تجویز یہ ثمرہ نہیں دیتی ہے کیسے

شہزور من کو بس میں لانے کے لئے دو تجاویز بھگوان کرشن بتاتے ہیں۔ ایک بیراگ دوسرا ابھیاس۔ بیراگ گیانیوں کا حصّہ ہے۔ اس میں دنیا کو نقشہ خواب کی طرح ہیچ تماشا اور اپنے آپ کو اس کا تماشائی کر کے دیکھا جاتا ہے۔ یہ رستہ کٹھن ہے۔ کیونکہ بچارہ کا بہت کام ہے۔ دماغ لڑا لڑا کر سوچا جاتا ہے۔ پرانے خیالات اسی جنم کے نہیں بلکہ جنم جنمانتر کے چھوڑنے پڑتے ہیں اور ان کی جگہ نئے جمانے پڑتے ہیں جو دل میں بہت ہی مشکل سے بیٹھتے ہیں۔ اگر تم اس راستے پر چل سکو تو کیا بات ہے۔ اس سے بہتر اور رستہ نہیں ہے۔ مگر دقت و مشکل سے گھبراتے ہو تو دوسرا راستہ اختیار کرو یعنی ابھیاس یا یوگ کا۔ اس میں وہ طریقے بتائے جاتے ہیں جن سے خیالات پریشان نہ رہیں بلکہ ایک نقطے پر جمیں۔ جتنا دُکھ ہے وہ من کے پھیلاؤ اور خیالات کی پریشانی کے باعث سے ہے۔ اگر اس دُکھ کو سُکھ سے متبدل کیا چاہتے ہو۔ تو خیالات کو ادھر اُدھر پریشان نہ ہونے دو۔ بلکہ سمیٹ کر اور دُکھ سے ہٹا کر کسی اور طرف لگا دو۔

تم نے دیکھا ہوگا کہ بچّے کے چوٹ لگی ہے اور وہ درد سے ہائے ہائے اور نالہ و فریاد کر رہا ہے۔ اس کے آگے جھنجھنا بجانے لگو یا کھلونے نچانے لگو تو وہ چپ ہو کر کھلونوں کی طرف متوجہ ہو جائیگا۔ آدمی بیمار ہو اور درد سے غل مچائے تو اس کی توجہ بھی درد کی طرف سے ہٹاؤ۔ باتوں میں لگا دو یا کسی اور چیز کی طرف اور دیکھو گے کہ وہ درد محسوس نہیں کریگا۔ لڑائیوں میں دیکھا گیا ہے کہ سپاہیوں کی تلوار یا بندوق سے ہاتھ یا ٹانگ اُڑ گئی۔ مگر وہ غل مچا مچا کر اُسی طرح لڑے جاتے ہیں۔ گو یا تکلیف محسوس ہی نہیں ہو رہی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ توجہ تکلیف پر نہیں بلکہ لڑائی کے ہنگامے شور و غل اور

دار وگیر پر ہے۔ ہاں جب لڑائی ہو چکتی ہے تو ہر ایک مجروح رونا پیٹنا شروع کرتا ہے۔ بھلا کیوں۔ اب توجہ ہٹانے والی چیز نہیں رہی۔ اور دھیان پھر پھر کر تکلیف کی طرف جاتا ہے +

ابھیاس یا یوگ اسی اصول پر مبنی ہے۔ دنیا میں دُکھ بھرے پڑے ہیں۔ اور لوگ ہیں کہ ان سے اسطرح گھبرا رہے ہیں جسطرح آب کم میں مچھلیاں تپاں ہوتی ہیں۔ اس تکلیف اس دُکھ اس درد کو کسطرح ہٹائیں اور اس کی جگہ سُکھ کیونکر بہم پہنچائیں۔ پس اسطرح کہ دھیان دکھ دینے والی چیزوں سے ہٹاؤ۔ من کا پھیلاو سمیٹو۔ اور اُسے ایک نقطے پر لا ڈالو۔ دُکھ جاتا رہیگا۔ اور اسکی جگہ سمادھی کا وہ سُکھ رونما ہوگا جس کی مثال اور نظیر نہیں ہے۔ اُسی کی نسبت شری کرشن بھگوان گیتا کے چھٹے ادھیائے میں ارجن سے فرماتے ہیں +

جب کرتا ہے وصل آتما میں یوگی + رکے ہوئے نفس کی ہے تمثیل یہی
جیسے ہو بے ہوا جگہ اور وہاں شمع + روشن ہو ہلے جلے نہیں لو اُس کی

اس یوگ کی مشق سے رُکا جہاں + اور نفس ساکن ہوا اسے شیر جواں
جب اپنے آپ ذات کو اپنی لیکھے + دیکھے اور آتما میں خوش ہو انساں

جب بے حد سُکھ کو بس پالے بدھی + اور واں تک کہ حواس کی ہو جسو گی
محسوس ہو۔ اور ایسا ہو ٹھہراو حصول + من کو کہ حقیقت سے نہ لغزش ہو کبھی

اسطرح کا سُکھ کہ اسکو یوگی پاکر + مانے نہیں اور سُکھ کو ہرگز برتر
جس میں کر کے حصول اپنا ٹھہراو + تکلیف عظیم سے نہ ہو پھر مضطر

کہلاتا ہے بس نام اسی کا تو یوگ — اور اس میں ہی ہوتا ہے ہرک گھ یوگا گ
کرنے لائق یہی ہے کر کر کے یقیں — اسطرح کہ اضطراب کا کچھ نہ ہو روگ

من جب بیر اضطرار اور چنچل ہو — اور جانے جہاں جہاں ۔ وہیں سے اس کو
لے آئیے پکڑ پکڑ کے اور اپنے بس میں — رکھے ۔ جانے نہ دے کہیں ارے تو تنجھ

من ہو گیا جب شانت تو بس یہ یوگی — ہو جاتی ہیں شانت خواہشیں سب جس کی
ہو جاتا ہے جو برہم ۔ گناہوں سے پاک — پاتا ہے وہ سکھ ۔ نظیر جس کی نہ ملی

یہ یوگ ہے ۔ یوگ شاستر ہمیں وہ وسیلے اور طریقے بتاتا ہے جس سے ہم اس بے نظیر سکھ کو حصول کر سکیں ۔ دکھ درد رنج و غم ۔ کلفت و تکلیف جنہوں نے دلوں میں گھر کر رکھا ہے ۔ وہاں سے نکلیں اور ان کی جگہ بے مثال و بے نظیر آنند رکھو ہو

دوسری فصل ۔ اشٹانگ یوگ کیا ہے

یوگ کے معنی ہیں تمام برتیوں کا پھیلاؤ سمٹ کر نرودھ کی حالت کا ہم پہنچنا ۔ اسی کو سمادھی کی حالت کہتے ہیں ۔ سمادھی یوگ کی معراج ہے ۔ باقی جو کچھ ہے وہ سادھن ہے ۔ اس سادھن کی حالت کے سات درجے بھگوان پتنجلی قائم کرتے ہیں ۔ آٹھویں حالت سمادھی ہے ۔ اسطرح گویا یوگ کے آٹھ انگ یا حصے ہوئے ۔ انہیں کو اشٹانگ یعنی آٹھ حصے والا یوگ کہتے ہیں ۔ بہتر ہے

کہ مجمل طور پر ان آٹھوں انگوں کی تعریفیں یہاں کردی جائیں۔ ہر ایک کا مفصل بیان آگے دیا جائیگا۔ آٹھوں انگ مندرجہ ذیل ہیں۔ یم[1] - نیم[2] - آسن[3] - پرانایام[4] - پرتیاہار[5] - دھارنا[6] - دھیان[7] - سمادھی[8] ÷

یم[1] کے معنی ہیں روکنا یعنی خاص باتیں من کو نہ کرنے دینا۔ بھگوان پتنجلی ان کی تعداد پانچ بتاتے ہیں ÷

نیم[2] کے معنی ہیں عہد کر کے کرنا۔ یعنی خاص باتیں عہد کر کے روزمرہ کرتے رہنا۔ ان کی تعداد بھی پانچ ہی مقرر کی گئی ہے ÷

آسن[3] کے معنی ہیں طرز نشست۔ یوگی کو چونکہ ابھیاس کے واسطے بیٹھنا پڑتا ہے اسواسطے ایسے طرز نشست کی خاص ضرورت ہے کہ وہ آرام سے بیٹھ کر ابھیاس کر سکے۔ اسے آسن کہتے ہیں ÷

پرانایام[4] کے معنی ہیں۔ پرانوں کا روکنا۔ یہ آتے جاتے سانس کے روکنے سے شروع کیا جاتا ہے۔ اور اس کی انتہا یہ ہے کہ جو سوکشم یا لطیف قوتیں جسم خاکی کو حرکت دے رہی ہیں ان پر قابو حاصل ہو جائے ÷

پرتیاہار[5] کے معنی بدلنا ہیں یعنی اندریوں کو من کی صورت میں اسطرح بدل ڈالنا کہ کھلا ہوا کان آواز نہ سنے۔ کھلی ہوئی آنکھ رنگ وصورت نہ دیکھ سکے غرض اندریاں اشیوں سے متاثر نہ ہونے پائیں ÷

دھارنا[6] کے معنی ہیں من کو ایک نقطے پر اسطرح قائم کر لینا کہ وہ وہاں سے ہلنے جلنے نہ پائے۔ بلکہ وہیں اٹکا رہے ÷

دھیان[7]۔ دھیان کے معنی ہیں دھارنا کی دھار برابر ایک رس جاری رہنی۔ بس دھارنا کو اگر نقطہ فرض کیا جائے تو یوں سمجھو کہ دھیان خط کی مانند ہے۔
سمادھی[8] کے معنی ہیں۔ نرودھ کی حالت کا بہم پہنچنا یعنی برتیوں کا تمام

پھیلاو سمٹ جانا اور ہر روپ میں قیام کا نصیب ہونا ؀
یہ یوگ کے آٹھوں انگ یا حصے ہیں اور یہ اُن کی مختصر و مجمل تعریفات ہیں سب کے مفصّل و مشرّح بیان بالترتیب اس کتاب میں آگے آئیں گے اور اُن کے بیانات میں یوگ شاستر کے تمام مسایل پر روشنی ڈالنے کی کوشش کی جائے گی۔ یہاں مختصر تعریفات اس لئے دیدی گئی ہیں کہ مضمون کے سمجھنے میں رُکاوٹ نہ ہو۔ آسانی کے ساتھ ہر بات صاف صاف سمجھ میں آتی چلی جائے۔ چونکہ یم اور نیم یوگ کے پہلے دو انگ ہیں اسواسطے اول ان کا بیان دیتا ہوں۔ آئندہ کے دو بابوں میں پانچوں یموں اور پانچوں نیموں میں سے ہر ایک پر بسیط مضامین دئے گئے ہیں جنمیں زیادہ تر عملی باتیں ہیں۔ اس کتاب کی غرض یوگ کے مسائل کو عام فہم طریق سے بیان کرنا ہے۔ اسواسطے یم اور نیموں کا فلسفہ یہاں نہیں کھولا گیا ہے۔ بلکہ علیحدہ باب میں اس کی تشریح دی جائیگی ؀

باب دوئیم

یموں کا بیان

پہلی فصل - اہنسایا بے آزاری

اہنسا کے معنی اوپر بیان ہو چکے ہیں یعنی کسی کو آزار نہ پہنچانا۔ یہ پیارا اصول اخلاقی

اس درجے کا ہے کہ بودھوں اور جینیوں کا تو عقیدہ یہی ہے کہ "اہنسا پرمودھرمہ"۔ یعنی کسی کو آزار نہ پہنچانا ہی دھرم کا آئیڈیل ہے۔ اسی باعث سے یہ لوگ گوشت خواری سے مجتنب رہتے ہیں۔ گوشت بہم پہنچانے کے واسطے جانور کو مارنا پڑتا ہے۔ مانا کہ ہم آپ نہ ماریں لیکن ہم گوشت کھاتے ہیں تو اور لوگوں کو ہمارے واسطے جانور ذبح کرنے پڑتے ہیں اور اسی مطلب سے دنیا میں ایک فرقہ خاص یعنی قصّاب پیدا ہوگئے ہیں جو جیو ہنسا کرتے ہیں۔ اور لوگوں کے ذائقہ زبان کے بہم پہنچانے کے واسطے طرح طرح کے جانوروں کا گوشت بیچتے ہیں۔ یہی ہنسا نہیں کرتے بلکہ جو ان کے خریدار ہیں وہ سب اس ہنسا میں شامل ہیں۔ کیونکہ کوئی گوشت نہ کھائے۔ تو جانوروں کو کون اور کس کے لیئے ہلاک کرے ؎

یہاں تک یہ سب باتیں سچّی اور اچھی ہیں۔ گوشت کھانے سے نہ کھانا بہتر ہے اور مجھے یقین ہے کہ اہنسا کا ذکر جہاں کہیں آئیگا۔ کوئی شخص محض اس بات کے ثابت کرنے کے واسطے کہ بے زبان جانوروں کا مارنا اچھّا ہے۔ کبھی بحث میں لب نہیں کھول سکیگا۔ لیکن یہ اہنسا کا صرف ایک پہلو ہے۔ یہی لالہ جی جو قصّاب کی دُکان سے گزرتے وقت مُنہ پر رومال رکھتے ہیں اور زبان سے ہرے رام ہرے رام کہتے ہیں۔ موقع پڑنے پر مُول اور بیاج کے واسطے اپنے ہمجنس کیا بھائیوں تک کا خون پینے کو تیّار دیکھے جاتے ہیں۔ پس اہنسا کی نسبت انکا جو کچھ خیال ہے وہ بہت ہی تنگ دایرے میں محدود ہے اور اُس کو بڑی بھاری وسعت کی ضرورت ہے ؎

اہنسا جس چیز کا نام ہے۔ وہ تین طرح سے کی جاسکتی ہے من یا خیال سے بانی یا زبان سے اور کرم یعنی ہاتھ سے۔ اصلی اہنسک پرش وہی ہے۔ جو خیال زبان

یا ہاتھ سے کسی فرد بشر کو ہی نہیں بلکہ کسی ذی حیات کو کسی طرح کا آزار نہ پہنچائے اب ایک ایک کو لینے چاہیئے ÷

من کی ہنسا کو بخوبی ذہن نشین کر لیجئے۔ من کا بڑا درجہ ہے۔ اوّل خیال طبیعت میں اُٹھا کرتا ہے۔ بعد میں وہ الفاظ کا جامہ پہن کر زبان پر آتا ہے۔ اور آخر میں کرم یعنی عمل میں اظہار پاتا ہے پس من میں ہنسا کا خیال بھول کر مت اُٹھنے دو۔ من ہمیشہ شُدھ رہے۔ من ایشور کا مندر ہے جس میں ایشور کا نواس ہے۔ اس کو ہنسا کے گندے خیالات سے گندا نہ کرو۔ ایشور ہاتھ کے کرم کو اتنا نہیں دیکھتے جتنا من کے خیالات دیکھتے ہیں۔ مہاراج تلسی داس جی کہتے ہیں اور کیا ہی سچّی بات کہتے ہیں ÷

رکھت نہ پربھو چت چوک کئے کی

کرت سُرت سو بار ہئے کی

یعنی شری رام چندر جی کرنے کی بھول چُوک کو اپنے دل میں جگہ نہیں دیتے مگر من کے خیالات کو بار بار ذہن میں رکھتے ہیں۔ پس ہنسا کے خیالات کو من میں جگہ نہ دو۔ جب اُٹھیں سعی و کوشش روکو ÷

میرے دوستو میں نے مانا۔ کہ بازار میں تمہاری کسی سے لڑائی ہوئی ہے۔ یا بلا فا بنوں رشتہ داروں یا کسی اور شخص سے کہا سُنی ہوئی ہے یا تمہارا کسی سے برسوں سے عناد چلا آتا ہے۔ یا تمہاری والنست میں سچ یا جھوٹ کسی شخص نے تمہیں نقصان پہنچایا ہے۔ یا اور کوئی ایسا باعث ہے کہ تم خاص شخصوں سے ناراض ہو۔ غرض کچھ ہی صورت کیوں نہ ہو وقت پر تم لحاظ سے۔ شرم حضوری سے یا اپنی کمزوری سے نہ کچھ کہہ سکے نہ کچھ کر سکے۔ اب گھر میں بیٹھے بار بار کیوں ان بیہودہ خیالات میں غلطاں پیچاں ہو کہ میں

اس کا سر پھوڑ دوں۔ جوتیاں ماروں۔ گالیاں دوں۔ یا اس طرح یا اُس طرح جس طرح ہو سکے نقصان پہنچاؤں۔ ظاہر ہے کہ نقصان پہنچانے کی قدرت تم میں ہوتی تو پہلے ہی پہنچا چکے ہوتے۔ ان بے فائدہ طبیعت خراب کرنے والے خیالات سے کیا حاصل ہے۔ انہیں طبیعت سے نکال ڈالو۔ اور شکر کرو کہ خداوند کریم نے تمہیں کسی کو نقصان پہنچانے کی طاقت نہیں دی ÷

چگونہ شکر ایں نعمت گزاری
کہ زور مردم آزاری نداری

اس کے یہ معنی ہیں کہ تو اس بڑی بھاری خدائی نعمت کا شکر کیونکر ادا کر سکتا ہے کہ خداوند کریم نے تجھے لوگوں کے ستانے کی طاقت نہیں بخشی۔ ان خیالات اور ایسے خیالات کو خاطر میں بٹھاؤ۔ ستانے۔ دلآزاری اور ہنسا کے خیالات کو بار بار دل میں نہ لاؤ ورنہ عادت پڑ کر یہ تمہیں بہت دق کرینگے اور تم بیٹھے ہوئے سب کی بُرائی چیتا کروگے۔ بات جو ہونی تھی ہو گئی۔ اب تم اپنا من کیوں بے فائدہ الیونزر اور گندا کر رہے ہو تمہیں تلسی داس جی مہاراج کا وہی بچن اپنے دل پر کندہ کر لینا چاہئے کہ ایشور پرماتما اعمال کی بھول چوک تو من میں نہیں رکھتے۔ لیکن انسان کے دل میں جو خیالات بد گزرتے ہیں۔ سو سو بار یعنی ضرور بالضرور اُن پر دھیان دیتے ہیں۔ یہ بات بالکل سچی ہے۔ کیونکہ جیسا میں اوپر لکھ آیا ہوں خیال ہر ایک بات کا بیج ہے۔ اول دل میں خیال پیدا ہوتا ہے۔ پھر کلام بنکر زبان پر آتا ہے اور تیسرے درجے پر ہاتھ سے عمل بنکر سرزد ہوتا ہے÷ من کی ہنسا کی ایک صورت حسد بھی ہے۔ یعنی اوروں کو خوش دیکھکر

جل جانا اور من میں اُنکی بُرائی چیتنا حسد کا مضمون ایسا عام ہے کہ میں اُسپر خامہ فرسائی مناسب نہیں سمجھتا۔ صرف اپنی ایک نظم کے اشعار ذیل میں نقل کرتا ہوں

۱۔ ملی تمہیں ہر طرح کی نعمت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا
خدا کی تم پر ہوئی ہے رحمت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۲۔ حسد ہے جسمیں وہ دل جلا ہے ۔ حسد نہایت بُری بلا ہے
حسد نہیں بلکہ ہے مصیبت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۳۔ حسد جلاتا ہے جان و تن کو ۔ حسد جلا دیتا ہے بدن کو
نہ سہنا اُسکی کبھی اذیت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۴۔ کسی نے کپڑا ہے اچھا پہنا ۔ کسی نے پہنا ہے پاک گہنا
تمہیں ہوئی اُس سے کیوں رقابت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۵۔ کوئی ہے گر موہنی سی مُورت ۔ تمہارے دل میں ہے کیوں کدورت
مبارک اُسکو ہو اچھی صورت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۶۔ کسی کا تن ہے اگر توانا ۔ تو کیوں بُرا تم نے دل میں مانا
مبارک اُسکو ہو زور و طاقت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۷۔ کسی کے گر پاس مال و زر ہے ۔ تمہاری کیوں اسطرف نظر ہے
مبارک اُسکو ہو مال و دولت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۸۔ کسی نے حشمت اگر ہے پائی ۔ تمہارے دل میں ہے کیوں بُرائی
مبارک اُسکو ہو اُسکی حشمت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۹۔ بڑا جو عہدہ ملا کسی کو ۔ تم اُس سے کیوں پیچ و تاب میں ہو
مبارک اُسکو ہو شان و شوکت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا

۱۰۔ مکاں کسی نے اگر بنایا ۔ تمہیں ہے کیوں اُسپہ تسک آیا

مبارک اسکو مکاں کی رفعت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا
۱۱- کسی کے ہے پاس ساز و ساماں ۔ تو دیکھکر تم نہ ہو پریشاں
مبارک اسکو ہو اسکی راحت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا
۱۲- کسی کو عزت اگر ملی ہے ۔ تو جائے شادی و خوشدلی ہے
مبارک اسکو ہو اسکی عزت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا
۱۳- کسی کو گر علم میں ہے شہرت ۔ تو حق تعالےٰ کی تم کو رحمت
تمہیں ہے کیوں اس سے بغض و نفرت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا
۱۴- کسی نے گر نام نیک پایا ۔ حسد سے دل تم نے کیوں جلایا
اسے مبارک ہو اسکی شہرت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا
۱۵- خدا نے احسان یہ کیا ہے ۔ کہ جہہر سب کچھ تمہیں دیا ہے
تمہیں حسد کی ہے کیا ضرورت ۔ حسد نہ کرنا حسد نہ کرنا
(از گلدستہ نظم)

پس تمہاری سب سے پہلی کوشش یہ ہونی چاہیئے کہ من میں کوئی ایسا خیال نہ گزرے جو اوروں کی آزار رسانی کا ہے۔ اگر گزرتا ہے تو اُسے روکو اور من کو ایسے بیہودہ خیالات کی طرف رُخ نہ کرنے دو۔ جب اُٹھیں اُن کی جگہ پاک اور متبرک خیالات سوچو۔ باتیں کرنے لگو۔ کتاب لے بیٹھو۔ غرض جس طرح ہوسکے من کو پاک رکھو۔ گندے خیالات کا گھر نہ بناؤ۔ کیونکہ نہ ان سے کچھ فائدہ ہے نہ کچھ حاصل ہے۔ اُلٹا اپنا ہی نقصان ہے کسی اور کا نہیں۔

اب بانی یعنی زبان کی ہنسا لیجئے۔ ایسی بات زبان پر لانی جس سے دوسرے کا جی دُکھے ہنسا میں داخل ہے۔ پس بات بولنے سے پہلے لفظوں کو تولو۔ اور ہمیشہ دیکھو کہ تمہاری بات کسی کو ناگوار تو نہیں گذریگی ہنسی مذاق میں۔ معمولی گفتگو میں۔ آپس کی بات چیت میں اس

بات کا دھیان رکھنا چاہیئے۔ یوں تو سب کو ہی یہ فضیلت بہم پہنچانی ضرور ہے
اہل درجہ و ثروت۔ اہل علم وفضل اور بڑے آدمیوں کے واسطے یہ
اہنسا اور بھی ضروری ہے کیونکہ ان کی ایک ایک بات پر ہر ایک کی نظر
رہا کرتی ہے۔ تم نے لوگوں کو خاص آدمیوں کی تعریفیں کرتے سنا
ہوگا کہ بولتے وقت اُن کے مُنہ سے پھول جھڑا کرتے ہیں۔ تم بھی اپنی
ذات میں یہی وصف بہم پہنچاؤ اور تمہاری زندگی خوشی کے ساتھ گزریگی ؞
مزاح و تمسخر میں اکثر ایسی باتیں زبان پر آجاتی ہیں جن سے دوسروں کا دل
دُکھے۔ پس ہنسی مذاق کرو تو دیکھ کر کرو۔ اندھادھند نہیں۔ سب سے بڑھ کر
بانی کا ہنسک چغلخور ہے۔ تم بھولکر بھی چغلخور اور جھوٹی شکایت کرنے والے
نہ بنو۔ نہ ایسے آدمیوں کے ساتھ کسی قسم کا تعلق رکھو۔ شیخی بگھارنے کی
عادت بھی چھوڑ دو۔ یہ بڑی خراب عادت ہے۔ کیونکہ جب آدمی اپنے آپ کو جھوٹ
مُوٹ بڑا ثابت کرنا چاہتا ہے تو ظاہر ہے کہ جن سے وہ اپنے آپ کو بڑا ثابت
کیا چاہتا ہے اُن کی نِندا کریگا اور ضرور کریگا۔ یہی بانی کی ہنسا کہلاتی ہے۔
جن شخصوں کی زبان پر گالیاں چڑھی ہوئی ہیں اُنہیں یہ خراب عادت ترک
کرنی چاہیئے۔ گالی سے زیادہ بانی کی ہنسا اور کوئی نہیں ہے۔ گالی کبھی
نہ دو۔ غصّہ طبیعت پر حاوی ہے تو اُسے روکو اور اس کا اظہار حتی الامکان
نہ ہونے دو۔ اگر اظہار کرتے ہو تو اتنا ضرور کرو کہ درجۂ انسانیت سے گزر کر
بالکل جانور نہ بن جاؤ ؞

یہ بانی کی ہنسا کہلاتی ہے۔ اب کرم یعنی اعمال کی ہنسا کو لیجئے۔ ہاتھ سے
آدمی یا جانور کی جان لینا ہی ہنسا نہیں ہے۔ بلکہ ہر قسم کا آزار پہنچانا ہنسا
میں داخل ہے۔ آدمی یا جانور کو مارنا پیٹنا۔ کسی کا حصّہ چھین لینا۔ کسی کا مال

جبر ا لینا۔ رشوت لینا۔ حدِ مقررہ سے زیادہ سود لینا اور مول بیاج کے واسطے لوگوں کو جیلخانے بھجوانا۔ ایسے مشغلے رکھنا جن سے اوروں کی دل آزاری ہو۔ سب ہنسا میں داخل ہیں۔ ایسا کونسا مردہ ضمیر ہے جو یہ نہیں سمجھ سکتا۔ کہ میرے فلاں کام میں گو میرا فائدہ ہے مگر اسی میں اوروں کا نقصان ہے۔ ایسے کاموں سے باز آنا چاہیئے۔ اور مدِ نظر غور دیکھنا چاہیئے۔ کہ ہماری ذات سے ہر شخص کو بجائے کسی قسم کے نقصان کے فائدہ پہنچے۔ مبارک ہیں وہ لوگ۔ جو اوروں کو فائدہ پہنچاتے ہیں ؁

بھرتری ہری مہاراج کا ایک شلوک ہے جس کا نفس مطلب یہ ہے کہ جو لوگ آپ نقصان اُٹھا کر اوروں کو فیض پہنچاتے ہیں وہ آدمی نہیں دیوتا ہیں۔ جو اوروں کو فائدہ پہنچانے کے ساتھ اپنا بھی فائدہ مدِ نظر رکھتے ہیں وہ انسان یا آدمی ہیں۔ جو اپنے فائدے کی غرض سے اوروں کو نقصان پہنچاتے ہیں وہ آدمی نہیں ہیں شیطان ہیں۔ لیکن جو اوروں کو نقصان پہنچاتے ہیں اور اُس میں اُن کا کچھ فائدہ نہیں۔ میں نہیں جانتا ان کو کیا نام دوں۔ کیسے افسوس کا مقام ہے کہ اس چوتھی قسم کے آدمی بہت سے دیکھے جاتے ہیں۔ ناظرین تم پہلی قسم کے دیوتا منش آدمی بنو۔ اگر اتنا نہیں کر سکتے دوسری قسم میں داخل ہونے کی کوشش کرو۔ مگر بھولکر بھی تیسری یا چوتھی قسم میں داخل نہ ہونا ؁

اہنسا کی مشق کی ویاس جی اپنی شرح میں ایک سہل تجویز بتاتے ہیں فرض کرو ایک شخص گوشت کھاتا ہے اُسے اوّل اوّل عہد کرنا چاہیئے۔ کہ میں مہینے میں فلاں روز گوشت نہیں کھاؤں گا۔ یا فلاں تیرتھ یا فلاں مقام پر گوشت نہیں کھاؤں گا یا فلاں تہوار یا مقدس دن گوشت نہ کھاؤنگا ہمارا یہ کہنے

برت کے دن بھی اسی اصول پر قائم کئے گئے تھے جس روز برت رکھنا ہوتا تھا اُس سے پہلے رات کو عہد کیا جاتا تھا کہ ہم دن بھر غصّہ نہ ہونگے۔ جھوٹ نہ بولینگے۔ ایشور کا نام جپینگے یا فلاں دھرم سمبندھی کتاب پڑھینگے۔ یہ بھوجن کرینگے۔ اسطرح پوجا کرینگے۔ یہ دان دینگے وغیرہ وغیرہ۔ لوگوں کو اصول معلوم نہیں ہیں۔ برت اب بھی رکھتے ہیں۔ لیکن وہ بدھی پورک نہیں ہوتے ٭

تم بھی اہنسا کے برت خاص خاص دن رکھا کرو۔ ان سے من کرم بانی کی اہنسا سے بچنے کی عادت پڑیگی۔ اور رفتہ رفتہ عادت استوار ہو کر طبیعت بن جائیگی۔ اہنسا کا اصول بہت ہی عام فہم ہے من بانی یا کرم سے جس خیال بات یا کام میں اور کا نقصان معلوم ہو اُسے ہرگز نہ کرو۔ اس سے آسان بات اور کیا ہو سکتی ہے۔ جو شخص اہنسا کا ابھیاس کرتے ہیں۔ انکو بھی من کرم بانی سے کوئی آزار نہیں پہنچا سکتا کیونکہ وہ ایشور کے پیارے ہوتے ہیں۔ انکی زندگی نہایت خوشی کے ساتھ گذرتی ہے۔ خوش خوش جیتے ہیں۔ خوش خوش مرتے ہیں۔ انکے واسطے ترقی کی راہیں کھلتی ہیں اور روحانیت کے میدان میں بے کھٹکے بڑھتے چلے جاتے ہیں ٭

دوسری فصل ستیہ یا صدق

دوسرا یم ستیہ یا راستی ہے۔ راستی کے یہ معنی ہیں کہ جو کچھ ہمارے خیال۔ قول اور فعل ظاہر میں ہیں ویسی باطن میں بھی ہوں۔ ناتھ سمرتی بیٹ کرتی والا آدمی جھوٹا کہلاتا ہے۔ جو تم سوچو وہی زبان سے کہو اور ویسا ہی ہاتھ سے عمل کرو تو ستیہ کا پالن کر رہے ہو اور تم سچّے ہو ٭

راستی کی نسبت یاد رکھنا چاہئے کہ بذات خود شریف ترین فضائل اخلاق میں سے ہے۔ اور تمام فضائل اخلاقی کی جڑ ہے۔ ایک نہایت ہی مرکّبی کی

کہانی سُنی جاتی کہ ایک شخص میں پنج عیب شرعی موجود تھے۔ تقدیر نے یاوری کی تو ست سنگ میں جانے لگا اور ایک لائق و فائق گورو کا چیلا بنا۔ بیچارے نے اپنا سارا حال سُنایا کہ میں اوباش بھی ہوں۔ جوا بھی کھیلتا ہوں۔ شراب خوار بھی ہوں وغیرہ وغیرہ۔ گورو ہنسے اور کہنے لگے کہو تو تم سے ہر عیب ترک کروا دیں۔ مجھے بہت سہل نسخہ آتا ہے۔ اسنے کہا۔ اس سے بہتر کیا بات ہے لیکن پرانی خراب عادتیں چھوٹتے ہی سے چھوٹینگی۔ بھول چوک ہو جائے تو معاف فرمائیگا۔ گورو نے کہا۔ کچھ مضائقہ نہیں ہے۔ تم سے صرف ستیہ کا پالن چاہتا ہوں۔ مجھ سے کبھی جھوٹ نہ بولنا۔ اور کچھ نہیں چاہتا۔ چیلا خوش ہوا کہ یہ کون سی بڑی بات ہے۔ میں تو سمجھتا تھا کہ آپ کوئی کٹھن سادھن بتائینگے ؛

شب کو جب وہ مجلس قمار میں جانے لگا تو خیال آیا کہ گورو جی پوچھینگے رات کو کیا کرتے رہے تو کس مُنہ سے کہونگا کہ جوا کھیلتا رہا۔ لعنت کرو۔ جوئے میں نہ جاؤ۔ پاس ہی اس کی آشنا زن بازاری کا کوٹھا تھا۔ اسنے اوپر سے آواز دی کہ آؤ۔ آج ایک بہا بہتر ہی نفیس شراب کی بوتل منگوائی ہے۔ چیلے نے پھر سوچا کہ صبح گورو نے رات کا حال دریافت کیا تو جھوٹ تو بول سکتا نہیں یہی کہنا پڑے گا۔ کہ زن بازاری کے کوٹھے پر تھا اور اس کے ساتھ شراب پیتا رہا کیسی شرم کی بات ہوگی کہ آج ہی چیلا بنا ہوں اور کل یہ شرمناک کہانی سنانی پڑیگی۔ چنانچہ اسنے اپنی آشنا کو کچھ جواب نہ دیا اور گھر آ کر بھجن کرنے لگا۔ اس طرح اسکے عیب ایک رات میں چھوٹ گئے۔ صبح جو حال تھا گورو سے خوش خوش جا کر کہا تو وہ بہت خوش ہوئے اور کہنے لگے بیٹا۔ ستیہ کا پالن کرو۔ یہ تمام نیکیوں کی جڑ ہے۔ ستیہ سے باہر کوئی نیکی نہیں ہے ؛

ایک پرانے فارسی شاعر کا مقولہ ہے جو آب زر سے لکھنے کے قابل ہے ؛

راستی موجب رضائے خدا ست
کس ندیدم کہ گم شد از رہ راست

راستی کا ایک سیدھا رستہ ہے جس میں نہ کہیں موڑ ہے نہ کہیں گم ہونے کا خطرہ ہے۔ جھوٹ کی بے شمار راہیں ہیں جن میں سے ہر ایک پیچدار اور پر خطر ہے۔ ایک جھوٹ کے واسطے سو اور جھوٹی باتیں تلاش کرنی اور بنانی پڑتی ہیں۔ اس لئے تم ستیہ کی سیدھی راہ اختیار کرو۔ ادھر اُدھر جھوٹ کے جنگلوں میں بھٹکتے نہ پھرو۔ ان میں چپے چپے پر خطر ہے ٭

سچے کو نہیں ضرر کسی سے اے مہر ٭ سچے کو نہیں خطر کسی سے اے مہر
جھوٹے کو ہر اک سے ڈر ہے اور خوف و خطر ٭ سچے کو نہیں ہے ڈر کسی سے اے مہر

دنیا نہ سمجھ اس کو گھنا ہے جنگل ٭ سرگرداں پھر رہا ہے کیا اس سے نکل
پیچ در پیچ ہے راستہ ہر اک جھوٹ کا مہر ٭ تو سب کو چھوڑ اور راہ راست پہ چل

جھوٹے کو اپنے ضمیر کا خون کرنا پڑتا ہے۔ وہ اپنی نظر میں بھی ذلیل رہتا ہے لوگوں کی آنکھوں میں بھی حقیر رہتا ہے۔ نہ خدا اس سے خوش ہے نہ خلق خدا اس سے خوش ہے ٭

میدان وفا میں یکہ تازی سیکھو ٭ صدق اور صفا و بے نیازی سیکھو
ہے درگہ حق میں راستبازی پیاری ٭ سیکھو اے مہر راستبازی سیکھو

جو شخص کہ راستی سے یاں عاری ہے ٭ اور جس کے دل میں مہر عیاری ہے
وہ دین کا ہے اور نہ دنیا کا ہے ٭ درگاہ خدا میں راستی پیاری ہے

جھوٹے آدمی کا اعتبار نہیں رہا کرتا۔ اگر وہ سچ بھی بات کرے تو لوگ اسے کذب و

دروغ پر محمول کرتے ہیں اور کان نہیں دیتے۔ اس حالت میں آدمی کی زندگی معمولی زندگی نہیں رہتی۔ وہ اپنے آپ کو درجۂ انسانیت سے گرا ہوا محسوس کرتا ہے اور حقیقت یہ کہ روز مرّہ گرتا چلا جاتا ہے پس بھول کر بھی اپنا اعتماد و اعتبار ہاتھ سے نہ گنواؤ ÷

طعنے ایسوں کے کوئی سہتا ہی نہیں ÷ اچھا ایسوں کو کوئی کہتا ہی نہیں
اے حضرت مہر تم نہ جھوٹے بننا ÷ جھوٹوں کا اعتبار رہتا ہی نہیں

دم الکی دوستی کا بھرتا ہے کون ÷ یہ کوچہ ہے وہ اسمیں گزرتا ہی کون
بولے نہیں جھوٹ کوئی میری جو سنے ÷ جھوٹے کا اعتبار کرتا ہے کون

تمام ایسی باتیں جو واقع میں کچھ ہیں اور تم ان کا اظہار اور طرح کر رہے ہو ستیہ پالن کے خلاف ہیں اور ان کا صریح نام جھوٹ ہے۔ مثلاً قصور ہو گیا ہے تو اسکا اعتراف کر کے معافی مانگ لینا ستیہ پالن ہے۔ برعکس اسکے گھٹا کر دکھایا جا رہا ہے ہو یا بے صرفہ عذر اور دلیلیں پیش کر رہے ہو تو یہ جھوٹ ہے اور صریح جھوٹ ہے اسے اور کچھ نام نہیں دیا جا سکتا ہے۔

بہت سے آدمیوں میں یہ خراب عادت ہوتی ہے کہ واقعات کو لا پرواہی یا اپنی شوکت جتانے کی غرض سے مبالغے کے ساتھ بیان کیا کرتے ہیں۔ مانا کہ انکی غرض جھوٹ بولکر لوگوں کو دھوکا دینے کی نہیں ہے اور وہ عادت سے لاچار ہو کر اس طرح کا مبالغہ کر رہے ہیں۔ مگر یہ بھی جھوٹ بولنے ہی کے ضمن میں آتا ہے۔ اور اس خراب عادت کو ترک کرنا ازبس ضرور ہے۔ اگر تم کسی مقام پر ایک دفعہ گئے ہو تو سو دفعہ کیوں بتاتے ہو۔ اگر تمہاری نظر میں کوئی شئے اچھی ہے۔ تو اُسے اس قسم کی سب چیزوں سے بہتر کیوں بیان کر رہے ہو

سب یا چیزیں تو تم نے نہیں دیکھیں - پھر جھوٹ بولنے سے کیا حاصل - واقعات ہی پر
رہو - اِدھر اُدھر بھٹکتے نہ پھرو - ورنہ یہ عادت تمہیں خراب کریگی اور ترقّی کر کے
تم پکّے جھوٹے بن جاؤ گے ؞

جو آدمی مبہم الفاظ کا استعمال کرتا ہے - کہ سُننے والا کچھ اور سمجھے اور اسکا مطلب
کچھ اور ہے - وہ صاف اور صریح طور پر دھوکا دینے کی غرض سے جھوٹ بول
رہا ہے - بعض تو ایسا غضب کرتے ہیں کہ دستاویزات میں مبہم الفاظ استعمال
کر جاتے ہیں اور بھولے آدمی اُن کے دھوکے میں آ کر عدالتوں میں مقدمے ہارتے
ہیں اور نقصان اُٹھاتے ہیں - کیا ہوا ایسے لوگوں نے جج کی آنکھوں میں
خاک ڈالی - خدا کو تو کوئی دھوکا نہیں دے سکتا - یہ اپنے واسطے وہ عذاب
کما رہے ہیں کہ جسکو سوچکر رونگٹے کھڑے ہوتے ہیں - دوزخ ایسے ہی آدمیوں سے
بھری جاتی ہے - اور بعد میں ایسے ہی آدمی اپاہج اور مفلس قلّاش ہو کر اس دنیا
میں جنم دھارن کرتے ہیں - تم نے بہت سے فقیر اس طرح کے دیکھے ہونگے کہ
مرضہائے صعب میں مبتلا بھی ہیں اور انہیں کھانے کو روٹی تک نصیب نہیں
ہوتی - اُدھر وہ مصیبت اور اِدھر یہ مصیبت - یہ شخص پہلے جنم کے پاپی ہیں اور
اب اُن پاپوں کا پھل بھوگ رہے ہیں ؞

وعدہ خلافی بھی ستیہ پالن کے خلاف عمل کرنے اور جھوٹ کی ایک شاخ
ہے - اس کا رواج ہمارے مُلک میں بہت ہی ہے اور غضب یہ کہ روزمرّہ
بڑھتا جاتا ہے - جلسے کا نوٹس چھ بجے کا ہے اور خود سکرٹری صاحب
سات بجے تشریف لاتے ہیں - دوست و احباب یا قرابتی رشتہ دار خاص
کاموں کے کرنے کے وعدے کر جاتے ہیں - لیکن بعد میں خبر سے نباشد -
لوگ چندوں کی فہرست میں نام لکھوا دیتے ہیں - لیکن جہاں نام اخبار میں

چھپ گیا پھر یاددہانی پر یاددہانی کیئے جاؤ۔ کون سُنتا ہے۔ اسیطرح ہزاروں باتیں ہیں ایک دو نہیں۔ یہاں بھی ستیہ پالن نہیں ہے جھوٹ کا برتاؤ ہو رہا ہے۔ وعدہ وہی کرنا چاہیئے جو آدمی پورا کر سکے۔ ہاں وعدہ کر لیا ہے تو اسکا پورا کرنا فرض عین ہے۔ یاد رکھو کہ مرد وعدہ خلاف جھوٹا آدمی ہے اور اعتبار کے لائق نہیں ہے ٭

اسی طرح غیبت بھی سخت عیب ہے اور ترقی کر کے جھوٹ بولنے کا باعث بنتا ہے۔ اوّل اوّل آدمی لوگونکی برائیاں کرتا ہے تو وہ حق پر مبنی ہوتی ہیں۔ لیکن جہاں بدگوئی کی عادت پڑ گئی۔ تو وہ برائیاں اپنے من سے گھڑ گھڑ کر لوگوں کو سُناتا ہے۔ اس لیئے شروع ہی سے اسکو ترک کرنا چاہیئے ٭

اگر جھوٹ بولنے کی علّت غائی پر نظر کیجیے تو اسکی تہ میں یہ باتیں نظر آیا کرتی ہیں یا تو آدمی میں سچ بولنے کی استطاعت و استعداد نہیں ہے اور وہ جان بچانے کو جھوٹ بولتا ہے۔ یا اپنے کو اپنے سے زیادہ جتانے اور اپنی شان بڑھانے کو جھوٹ بولتا ہے۔ یا تمسخر و مزاح میں اوروں کے خوش کرنے اور اپنی تعریف کرانے کو جھوٹ بولتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب باتیں اسکے بھرم یعنی غلط فہمی پر مبنی ہیں۔ مزاح میں تعریف چاہنا یا مبالغے سے اپنی شان بڑھانا تو صریح و صاف مغالطہ ہے ہی جہاں خوف سے جھوٹ بولا جاتا ہے وہ بھی بھرم ہے۔ کیونکہ خوف جھوٹ میں ہے نہ کہ ستیہ میں۔ ستیہ نربھے ہے۔ ستیہ میں خوف کی بو تک نہیں چھو گئی ہے۔ ہمیشہ ہر حال میں ستیہ کا پالن کرو اور تمہیں کسی سے کبھی خطرہ نہ ہوگا۔ یہ جگت ستّ مولک ہے۔ اسکی جڑ برہم ستّ روپ ہے۔ جھوٹی مایا ہے۔ مایا کے غلام نہ ہو۔ اپنا سروپ پہچانو۔ تم ستّ روپ برہم ہو۔ مِتّھیا مایا سے تمہیں کچھ سروکار نہیں ہے۔ جو ہمیشہ ستیہ کا پالن کرتے ہیں وہ انجام میں ستیہ سنکلپ ہو جاتے ہیں۔

پس جھوٹ مایا کپٹ چھل سب چھوڑ دو۔ انکی اننت صورتیں ہیں کس کس کو گن سکوگے ایک ستیہ کو پکڑ لو اور مضبوطی کے ساتھ پکڑ و۔ اس ستیہ سے تم اسی دنیا میں خوشی کے ساتھ زندگی بسر نہیں کروگے۔ بلکہ تمہاری عاقبت بھی سُدھر یگی۔ اور آخر وہ دن آجائیگا کہ ستیہ کے پرتاب سے تم اپنے آپ کو ست روپ یعنی برہم کو پرتیکھ کروگے سب مایا چھوٹ جائیگی۔ اور تم اپنے شُدھ ست سروپ میں ستھت ہوگے ✣

یہ عالمِ امکان ہے جھوٹا سارا | جو اسمیں پھنسا جھوٹ ہے اسکو پیارا
پر حق ہے ذاتِ حق ہے یہ مہر خیال | پیچ سے رکھ کام پھر نہ ہارا مارا

جھوٹی ہیں صورِ عالمِ امکاں کی تمام ✣ اور جتنے نام ہیں وہ جھوٹے ہیں نام
سچا ہے تو سب کا دیکھنے والا جو ہر ✣ اے مردِ خدا ہمیشہ رکھ سچ سے کام

جھوٹی ہرگز تمہاری گفتار نہ ہو ✣ جھوٹی ہرگز تمہاری کردار نہ ہو
اے بوالہوس نام خدا کا حق ہے ✣ حق کہنے سے زنہار تمہیں عار نہ ہو

تیسری فصل اشتیہ یا چوری نہ کرنا

تیسرا یم یعنی روک جو یوگ کے طالب کو اپنے واسطے مقرر کرنا چاہیئے اشتیہ ہے۔ استیہ کے لغوی معنی چوری نہ کرنا ہے۔ جو چیز ہماری ملکیت ہے اُسی پر ہمارا حق ہے۔ اگر ہم کسی اور شخص کی چیز ہتیا لیں اور اُسے اپنے استعمال میں لائیں تو یہ چوری کہلاتی ہے۔ اس سے پرہیز لازم ہے۔ اور وہ بھی اس طرح کہ ہم من

کرم اور بانی سے کبھی اس فعل شنیع کے مرتکب نہ ہوں ✤

چھوٹے سے چھوٹا بچہ اور کتے سے کتا چور دونوں بخوبی سمجھتے ہیں کہ چوری کرنی بُری ہے۔ اس کا بدیہی ثبوت یہ ہے۔ کہ چھوٹے بچے کی کوئی چیز چرائے تو دیکھئے وہ کیسا ناراض ہوتا ہے۔ اسیطرح کتے سے کتے چور کی شے جاتی رہے تو اُسے بھی سخت رنج ہوتا ہے۔ دونوں جانتے ہیں کہ یہ شے ہماری ملکیت تھی اور اس کے استعمال سے فائدہ اُٹھانا ہمارا حق تھا۔ دوسرا لے گیا ہے تو وہ سخت بددیانتی اور خلاف اخلاق کام کرنے کا مرتکب ہوا ہے۔ اسکا کوئی استحقاق نہیں تھا۔ اسی اصول پہ سب اگر عملدرآمد کرنے لگیں تو زندگی کیسی خوشی اور خرمی کے ساتھ بسر ہو۔ نہ عدالتوں کی حاجت رہے نہ جیلخانوں کی ضرورت رہے۔ سب اطمینان کے ساتھ دن میں آرام کے ساتھ کام کریں اور رات کو نیند بھر کر سوئیں ✤

لیکن انسان کی طبیعت عجیب طرح کی اضداد سے مرکب ہے۔ اپنی چیز کوئی چرائے تو اسے بُرا معلوم ہوتا ہے۔ ہاں اگر اور کی چیز اسے ملجائے۔ یا دھوکا دیکر اُس سے ہتھیا لائے تو خوش ہوتا ہے۔ کیا تماشے کی بات ہے کہ جس کام کو ایک جانب بُرا سمجھتا ہے۔ دوسری جانب خود کرنے کو آمادہ ہوتا ہے۔ مگر بُرا کام ہمیشہ بُرا ہے۔ ایک حالت میں اچھا اور دوسری حالت میں بُرا کیونکر ہو سکتا ہے۔ بُرائی کا نتیجہ ہمیشہ بُرائی ہے۔ کیا دنیا میں اور کیا عقبےٰ میں۔ چور یہاں سزا پاتا ہے اور اگر یہاں سے بچ گیا تو عاقبت کی سزا سے کیونکر بچ سکیگا۔ خدا دیکھتا ہے ✤

نہ چوری چھپے تم کوئی کام کرنا ۔ نہ اپنے گھرانے کو بدنام کرنا
بدی صبح کرنا نہ تم شام کرنا ۔ مرا قول ہے دل پہ ازقام کرنا
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

نہ جھوٹی قسم جان بچانے کو کھانا — نہ یوں اعتبار اپنا ہرگز جمانا
گواہی میں سچ سچ کہو گو ہو دانا — کہ حاکم نے گو اسکو مانا نہ مانا
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

نہ بھولے سے دینا کسیکو بھی دھوکا — بڑا دھوکہ بازی کا دیکھا نتیجہ
یہ باتیں بُری ہیں نہ سمجھو تم اچھا — کسی نے جو دیکھا نہ دیکھا تو پھر کیا
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

پڑی چیز بھولے سے بھی مت اُٹھاؤ — تمہیں کیا پڑی ہے اُدھر کو جو جاؤ
یہ چوری ہے دھوکا نہ زنہار کھاؤ — اکیلی جگہ بھی یہی دل میں لاؤ
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

نہ چوری سے ہو کچھ سروکار تم کو — یہ عادت ہے بد اس سے ہو عار تم کو
کریگی کسی روز یہ خوار تم کو — ہوا کیا جو پکڑے نہ سرکار تم کو
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

نکالو دلوں سے خیالات بد کو — کرو ترک تم بغض کو اور حسد کو
نکالو طبیعت سے سب جد و کد کو — ذرا کام میں لاؤ اپنی خرد کو
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

خیالات گو دل میں رہتے ہیں پنہاں — مگر کس سے پنہاں یہ سوچے تو انساں
ہمیں وہ رہیں گو نہ معلوم ہو یاں — پر انکو بھی مانند مہر درخشاں
خدا دیکھتا ہے خدا دیکھتا ہے

اوپر کے بندوں میں جو باتیں بیان ہوئی ہیں وہ سب چوری کی قسمیں ہیں۔ بعض کرم کے لحاظ سے چوری میں داخل ہیں۔ بعض من اور بانی کے لحاظ سے۔ کرم کے لحاظ سے چوری کے یہ معنی ہیں کہ جو چیز ہماری نہیں ہے

اسسے ہم دانستہ ہتیا لیں۔ یہ کھلی ہوئی چوری ہو یا امانت میں خیانت ہو۔ دونوں ایک ہیں۔ پڑی ہوئی چیز کو اٹھا لینا اور مالک کو تلاش کرکے نہ دینا بھی کرم ہی کے لحاظ سے چوری ہے۔ کیونکہ صریح ظاہر ہے کہ یہ چیز ہماری نہیں ہے۔ اسپر ہمارا کسی طرح کا استحقاق نہیں ہے ÷

من کی چوری یہ ہے کہ لوگوں کی نسبت ہم من ہیں بُرے خیالات رکھیں بغض۔ حسد۔ عناد کینہ وغیرہ وغیرہ کے خیالات سب من کی چوری میں داخل ہیں۔ تم اس قسم کے خیالات بار کو دل میں بھولکر بھی راہ نہ دو۔ ظاہر میں اپنے آپ کو شریف دکھانے کی کوشش کرتے ہو اور تمھیں سب شریف سمجھتے ہیں۔ مگر تمہارے من میں پاپ گھر کئے بیٹھا ہے۔ تم ظاہری چور نہیں باطنی چور ہو ÷

اے ہنرہا نہادہ بر کف دست ÷ عیب ہا در نہفتہ زیر بغل

تا چہ خواہی خریدن اے مغرور ÷ روز درماند گی بسیم دغل

یاد رکھو کہ خیالات بیج ہیں اور کلام و اعمال شگوفے ہیں۔ بیج موجود ہے تو وقت خاص پر شگوفے بھی پھوٹینگے اور ضرور پھوٹیں گے۔ انہیں کون روک سکتا ہے

بانی کی چوری کئی طرح کی ہوتی ہے۔ جہاں تمہارا بولنا ضروری ہے وہاں چپ ہو رہنا۔ یا حرف مطلب بچاکر بات کرنا۔ یا بات کو ٹال دینا۔ سب بانی کی چوری میں داخل ہیں۔ اور جو اُن کا ارتکاب کرتا ہے وہ چوری کی خراب عادت کا بیج بو رہا ہے۔ جس طرح کسی کی امانت میں خیانت کرنی چوری کرنی ہے۔ اسی طرح اوروں کے افعال کو اچھی نگاہ سے نہ دیکھنا۔ یا ان کی قابلیت۔ ان کی اغراض کی بے وقری کرنا۔ ان کے اقوال و خیالات کو مبالغہ کرکے یا حرف مطلب بچاکر غلط بیان کرنا۔ یا جس تعلق میں وہ بیان کئے گئے تھے اس کا لحاظ نہ رکھ کر بیان کے پیرایے سے ان کا رنگ ہی جدا کر دینا۔ سب چوری کی مختلف قسمیں ہیں اور سب سے ہی

پرہیز واجب ولازم ہے ۞

چوری کی عادت قبیح بسا اوقات بچپن میں پڑ جایا کرتی ہے اور آدمی عادت کا غلام ہوکر بڑی عمر میں بھی برابر چوری کرتا رہتا ہے۔ جماعت میں چونکہ بہت سے لڑکے پڑھا کرتے ہیں اور ان میں بعض غریب ہوتے ہیں اور بعض امیر۔ وہاں اس عادت کا پڑ جانا کچھ بھی بات نہیں ہوتی۔ وجہ اکثر یہ ہوا کرتی ہے کہ امیر کا لڑکا چاقو یا قلم یا کوئی اور چیز لایا ہے۔ غریب کے لڑکے میں چونکہ خریدنے کی استطاعت نہیں ہے آنکھ بچتی ہے تو وہ چرا لیتا ہے اور اسی طرح کرتے کرتے عادت پڑ جاتی ہے ۞

ماں باپ شروع ہی سے خیال رکھیں تو بچوں میں یہ عادت نہیں پڑ سکتی آپ قناعت اور سنتوش سے رہیں تو انکے بچے بھی تقلید سے قناعت اور سنتوش سیکھینگے۔ کیونکہ نیکی زیادہ تر تقلید ہی سے سیکھی جاتی ہے جیسی جسکی سنگت ہوا کرتی ہے ویسی ہی وہ باتیں سیکھا کرتا ہے۔ شروع ہی سے سنتوش سکھایا جائے تو بچے کی نیت ڈانواں ڈول نہیں ہونے پائیگی ۞

ماں باپ کو چوری سے روکنے کی سبیلیں اور بھی اختیار کرنی چاہئیں۔ گھروں میں اکثر چھوٹی موٹی چیزیں کھلی پڑی رہا کرتی ہیں۔ ان سے بچے کی دیانتداری کی تعلیم بھی ہوسکتی ہے اور دیانتداری کا امتحان بھی ہو سکتا ہے۔ اس بات کی سخت احتیاط رکھنی چاہیئے کہ بچہ محلے کے لڑکوں یا مدرسے کے لڑکوں کی کوئی چیز چرا کر کبھی گھر میں نہ لانے پائے اور اگر لائے تو سزا پائے۔ اور جو چیز چرا کر لایا ہے وہ اس سے فوراً واپس کرائی جائے۔ کبھی کبھی اس کی جیب اور بستہ دیکھتے رہنا چاہیئے اور جہاں کوئی چیز ملے فوراً واپس بھروانے کی سی کوشش کرنی چاہیئے وگرنہ اغماض برتا گیا۔ یا الٹی اسکی تعریف کی گئی کہ کیا اچھی چیز پڑی پا لایا ہے یا چرا لایا ہے تو وہ ترقی کرکے چور بن جائیگا ۞

کہتے ہیں انگلستان میں ایک دفعہ نامی گرامی چور پکڑا گیا۔ چونکہ اسوقت
میں قانون سخت تھے۔ اسے پھانسی کا حکم ملا۔ پھانسی دینے سے پہلے دستور کے
مطابق اُس سے پوچھا گیا کہ کسی سے ملنا یا بات چیت کرنی تو نہیں چاہتا۔ اسنے
کہا میں اپنی ماں کے کان میں ایک بات کہا چاہتا ہوں۔ چنانچہ ماں بُلائی گئی۔
چور نے ماں کے کان میں بات کرنے کی بجائے اس زور سے کچکچا کر کاٹا کہ جڑ سے
کان ہی اُکھاڑ لیا۔ عورت زور سے چلانے لگی۔ لوگوں نے کہا کمبخت تو مرنے کو
بیٹھا ہے اور اس آخر وقت میں تو نے مادر مہربان کے ساتھ کیا سلوک کیا ہے۔
کسطرح کا شیطان ہے۔ چور نے آہِ سرد کھینچی اور جواب دیا کہ میری پہلی چوری
یہ تھی کہ بچپن میں ایک ہم جماعت کا چاقو چُرا لایا تھا۔ ماں نے مجھے چوری سے
روکا نہیں بلکہ اُلٹی تعریف کی کہ کیسا اچھا چاقو ہے۔ اگر یہ پہلے ہی دن میرے
کان امیٹھ دیتی تو آج مجھے پھانسی نہ ہوتی۔ میں نے اسکا کان اسواسطے
کاٹا ہے کہ اور وں کو عبرت ہو۔

پس شروع ہی سے خیال رکھو کہ بچے میں چوری کی عادت نہ پڑنے پائے۔
جوان آدمی میں اگر یہ خراب عادت ہے تو اس کے لئے بشرطیکہ ہمت کرے
اسکا ترک کر دینا کچھ مشکل امر نہیں ہے۔ چوری نہ کرنے یعنی اشتیئہ کا مصدار بہت
ہی عام فہم ہے۔ خیال رکھو کہ جو چیز ہماری نہیں ہے اس کے ہتھیا لینے اور
استعمال میں لانے کا کبھی ہمیں استحقاق حاصل نہیں ہے۔ اس سے زیادہ
اور کیا آسان رستہ ہو سکتا ہے۔ اگر عادت سے لاچار ہو کر تم کوئی چیز اُٹھاتے
ہو تو اسی زریں اصول کو یاد کر کے اور طبیعت پر جبر کر کے اُسے نہ اُٹھاؤ۔ اور
اگر بھول سے اُٹھا لائے ہو تو جہاں سے اُٹھا لائے تھے پھر وہیں رکھ آؤ۔
چور کو چوری کرتے کوئی دیکھے یا نہ دیکھے چونکہ اُسکا دل پکڑا ہوا ہوتا ہے

اسواسطے شانتی کبھی نصیب نہیں ہوا کرتی۔ اس واسطے شانت رہنے کے
واسطے لازمی امر ہے کہ ہم استیہ کے یم پر دل و جان سے کاربند رہیں۔ جو شخص
من بانی کرم سے استیہ کا پابند ہے۔ وہ شانتی سے رہتا ہے۔ کوئی من
کرم بانی سے اس کی کوئی چیز چرا کر اذیت نہیں پہنچا سکتا۔ میرے دوستو
یہ دنیا تمہارے خیالات کا عکس ہے۔ جیسے تم آپ ہو ویسی ہی تمام دنیا
تم سے سلوک کرتی دکھائی دیتی ہے۔ اگر تم برے ہو تمام دنیا تم سے برا سلوک
کریگی۔ اگر تم اچھے ہو تمام دنیا تم سے اچھی طرح پیش آئیگی۔ اب تمہیں اختیار ہے
چاہے جونسا رستہ اختیار کرو۔ بر رسولاں بلاغ باشد و بس ❊

چوتھی فصل۔ برہم چریہ یا پاکبازی

برہم چریہ کے معنی ہیں۔ جذبات شہوانی و نفسانی پر قادر رہنا اور من کرم بانی
سے ویریہ کی رکشا کرنا۔ یوگ اور دھیان کے سالک کو ہی اس یم کی ضرورت
نہیں ہے بلکہ تحصیل کمال کے جس کوچے میں جو کوئی گام زن ہوا چاہتا ہے
اسی کے واسطے لازمی اور ضروری ہے کہ بدل و جان برہم چریہ کا برت
دھارن کرے ❊

اس کی وجہ یہ ہے کہ ویریہ منش کا سار ہے۔ اگر اس کی کما حقہ
رکشا نہیں کی گئی تو آدمی میں بل نہیں رہا کرتا۔ بل یعنی زور و طاقت پر ہی
دنیا کے تمام کاموں کا انحصار ہے۔ عقلی و اخلاقی ہوں۔ روحانی ہوں۔ یا
جسمانی ہوں۔ ہر طرح کے کاموں کا دار و مدار جسمانی صحت و تندرستی اور

زور و طاقت پر ہے۔ اگر مکان جسم کی بنیاد بودی پڑ گئی ہے۔ اگر آدمی دائم المریض ہے۔ اگر اُسکی صحت اچھی نہیں ہے۔ اگر اس میں زور و طاقت بل۔ یا جلن نہیں ہے۔ تو وہ کسی کام کو خوبی و خوش اسلوبی کے ساتھ باقاعدہ طور پر انجام نہیں دے سکتا۔ اور جہاں لگاتار باقاعدہ محنت کے ساتھ کام نہیں کیا جاسکتا۔ وہاں کامیابی کی امید رکھنی فضول ہے ؞

طالب علم کے واسطے برہم چریہ برت کا دھارن کرنا ازبس ضروری ہے۔ کیونکہ اول تو ابھی پختہ کار مرد نہیں ہوا۔ ابھی سے ویریہ کی رکشا نہیں ہوئی تو پختہ کار مردی کا مُنہ دیکھنا ہی اس کو نصیب نہ ہوگا۔ دوسرے اور لوگوں کی نسبت اسے دماغی محنت زیادہ کرنی پڑتی ہے۔ علم سیکھنے میں دماغ کا کام ہے توجہ لگانی پڑتی ہے۔ لگاتار اور باقاعدہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ اس کے لیے تندرست جسم اور توانا اعضائے جسمانی کی ضرورت ہے۔ جو برہم چریہ کے برتنے ہی سے ہوتے ہیں ؞

ہمارے پُرانے رشی منی اس اصول سے بخوبی واقف تھے۔ اور اس کی عظمت ان کے دلوں میں اسطرح جاگزیں تھی۔ کہ طالب علم کے واسطے اُنہوں نے چوبیس برس کی عمر تک برہم چاری کا برت لازمی قرار دیا تھا۔ چونکہ تمام طالب علم برہم چریہ پالن کرتے تھے۔ اسواسطے طالب علم کا نام ہی برہم چاری پڑ گیا تھا اور اب تک برہم چاری طالب علم کے معنی میں برابر استعمال ہوتا چلا آتا ہے ؞

لڑکا گورو کے آشرم میں بھیجا جاتا تھا۔ وہیں وہ شب و روز رہتا تھا۔ گھر آنے کی اجازت نہیں تھی۔ اسکے تمام ساتھی برہم چاری ہوتے تھے۔ گرہستیوں کا ایسے آشرموں میں گزر نہیں تھا۔ سب ملکر تحصیل علم میں مشغول و مصروف رہا کرتے تھے۔ چوبیس سال سے پیشتر شادی کی اجازت نہیں تھی۔ اس لئے

کسی کبھی عورتوں کے سنگ کا خیال تک نہیں آتا تھا۔ مزے سے پڑھا کرتے تھے۔ اور صحت و زور و طاقت کے پُتلے ہوتے تھے۔ یہی لوگ تھے جو سنسکرت کو عجیب و غریب لٹریچر سے معمور کر گئے ہیں۔ یہی لوگ تھے جنہوں نے ہر صیغے میں اسقدر حسنا کمال حاصل کیا تھا کہ آج تمام دنیا اسے دیکھ دیکھ کر عش عش کرتی ہے۔ یہ کمال برہمچریہ کی برکت تھی ؛

آج کل ذرا مدرسوں میں جا کر دیکھو تو عجیب نظّارہ نظر سے گزرتا ہے۔ بچے زیادہ تر لیست قد ہیں۔ ان کے جسم زار و نحیف ہیں۔ صحت اچھی نہیں ہے آئے دن بیمار رہتے ہیں۔ کالجوں میں جا کر دیکھئے تو ان سب باتوں پر ایک اور اثر ادی نظر آتی ہے۔ یعنی جسکو دیکھو عینک لگائے ہوئے ہے۔ جو اس بات کی صریح دلیل ہے کہ نگاہ کمزور ہے اور نگاہ کی کمزوری کا باعث بالعموم دماغ اور اعصاب کی کمزوری ہے۔ یہ غریب کالجوں سے پڑھ کر نکلیں گے تو دنیا میں کیا خاک کام کر کے دکھا سکتے ہیں۔ عام شکایت ہے کہ ہندوستان میں دماغ والے آدمی بہت کم پیدا ہوتے ہیں اور ایسے آدمی عنقا صفت ہیں جو کچھ اونچ کا کام کر کے دکھائیں۔ گویا اس ملک سے کسب کمال ہی اٹھ گیا ہے۔ یہ اعتراض حق بجانب ہے۔ ہمارے کالجوں کے طالب علموں سے یہ توقع رکھنی کہ وہ مغربی ملکوں کے آدمیوں کی طرح ایجاد و اختراع میں کچھ کر کے دکھائینگے ناممکنات میں سے ہے۔ ان میں وہ دماغی طاقت ہی نہیں ہے ؛

ڈاکٹروں، حکیموں اور بیدوں کی دکانیں روزمرّہ بڑھتی جاتی ہیں۔ اشتہاری دوا فروشوں کا شمار نہیں رہا ہے۔ میرے دوستو۔ یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ جتنی کسی چیز کی مانگ ہوا کرتی ہے۔ اتنی ہی وہ مہیّا بھی کی جاتی ہے۔ چونکہ لوگوں کے قوے کمزور ہیں۔ آئے دن سب بیمار

رہتے ہیں۔ اسی واسطے یہ معالجوں اور دوا فروشوں کی فوجیں کی فوجیں اُٹھ کھڑی ہوئی ہیں۔ آئے دن پلیگ۔ ہیضہ۔ ملیریا کا دَورہ رہتا ہے کیا پہلے یہ بیماریاں ہندوستان میں نہ ہوتی تھیں۔ ہوتی تو کیوں نہیں تھیں۔ کیونکہ ملک وہی ہے۔ سرزمین وہی ہے۔ سارے اسباب وہی ہیں لیکن اب نسل کمزور ہو گئی ہے اور بیماریوں کے سہہ لینے کی طاقت نہیں رہی ہے۔

اس حالت کے اسباب بے شک بہت سے ہیں۔ کھانے پینے کی چیزیں گراں ہیں اور لوگوں کو اچھی غذا نہیں ملتی۔ آبادی پہلے سے زیادہ ہے اور حفظان صحت کے سامان اور اسباب بہت کچھ ترقی کے محتاج ہیں۔ لیکن باوصف تمام باتوں کے اس امر کے ماننے میں کسی کو اعتراض نہیں ہوگا کہ اگر ابتدا سے آدمی کے قوے اچھے ہوں۔ کاٹھی اچھی ہو۔ تو صحت بھی اچھی رہیگی جسم میں بھی جان ہوگی۔ اور وہ نحیف و کمزور آدمیوں کے مقابلے میں بیماری زیادہ جھیل سکیگا۔ یہ برہم چریہ برت کے دھارن کرنے ہی سے ہو سکتا ہے۔

مسلمانی عہد میں ہندوؤں میں بچپن کی شادی کی رسم قبیح جاری ہوئی۔ اس کا باعث کچھ ہی ہو مگر یہ رسم جدید ہے۔ پہلے مروج نہ تھی۔ بچپن ہی میں خاوند بیوی کے تعلقات قایم ہو جائیں۔ تو ظاہر ہے کہ کیا میاں اور کیا بیوی دونوں کے خیالات شہوانی ہونگے۔ کلام شہوانی ہونگے۔ افعال شہوانی ہونگے۔ کم عمر میں جو اولاد پیدا ہوگی وہ کمزور ہوگی اور ماں باپ دونوں خود کمزور ہوتے چلے جائیں گے۔ یہی وجہ ہے کہ ادھر تو ہمارے ملک میں بچوں کی اموات زیادہ ہوتی ہیں اور اُدھر عورتیں ہیں کہ مری چلی جاتی ہیں۔ آج کل جننا جاپا جو ایک محض قدرتی امر ہے اور جس میں ذرا بھی تکلیف نہیں ہونی چاہئے

ایک مرض شمار ہونے لگا ہے اور جو عورتیں اس مرض سے شفایاب ہو کر اٹھتی ہیں۔ گھر والے شکر بجا لاتے ہیں۔ نوبت کار یہاں تک پہنچ گئی ہے۔ کہ عورت کے جہاں دو ایک بچے ہوئے پھر وہ جاپے کے مکان سے اکثر باہر نہیں آتی بلکہ اس کی لاش باہر آتی ہے۔ کیسی حیرت کی جگہ ہے کہ قدرتی امور بلا سبب دوران ثابت ہونے لگے ہیں ✤

شکر کا مقام ہے کہ اب ہمارے اہل ملک کی اس نقصان عظیم کی طرف سے آنکھیں کھلی ہیں۔ بعض بیدار مغز راجاؤں نے اپنی ریاستوں میں شادی کی عمر کے قوانین نافذ کئے ہیں۔ ایک دو مدرسوں اور کالجوں میں شادی شدہ لڑکے داخل نہیں کئے جاتے۔ کیا اچھا ہو کہ اور قومی مدارس اور کالج بھی اسکی تقلید کریں۔ بہت سی برادریوں کے جلسوں میں بچپن کی شادی کے خلاف تجاویز پاس ہوئی ہیں۔ کچھ گورو کل کھولے گئے ہیں۔ جہاں برہم چریہ برت شرط ضروری ہے اور اس سے فائدہ عظیم پہنچا ہے ✤

تعلیم یافتہ لوگ اپنے لڑکے لڑکیوں کی شادی اب اتنی چھوٹی عمر میں نہیں کرتے جیسے کچھ عرصے پیشتر کیا کرتے تھے۔ مگر کیا ان میں اور کیا غیر تعلیم یافتہ لوگوں میں ابھی بہت کچھ اصلاح اور ترقی درکار ہے۔ اور جب تک بچپن کی شادی قرار واقعی ملک سے مسدود نہ ہو جائے برابر کوشش ہم کی ضرورت ہے۔ دیکھو یوروپ اور امریکہ میں کوئی بچپن کی شادی کا نام تک نہیں لیتا۔ ہمارے ہاں بھی اسی طرح کا رواج کیوں نہ ہو اور ہماری نسلیں بھی یورپ اور امریکہ کی طرح قدآور تنومند صحت مند اور طاقتور کیوں نہ ہوں ✤

اب تک ہم زمانہ طالب علمی کی ہی برہم چریہ سے بحث کرتے چلے آئے ہیں۔ مگر برہم چریہ طالب علمی کے زمانے سے محدود نہیں۔ جوانی۔ ادھیڑ پن۔

اور بیری میں بھی برہم چریہ برت برابر دھارن کئے رہنا چاہئے۔ تو کیا مرد عورت کا منہ نہ دیکھے اور عورت مرد کا منہ نہ دیکھے۔ اس طرح دنیا کیونکر قائم رہیگی اور نظام عالم کیونکر برقرار رہیگا +

میرے بھولے دوست تو برہم چریہ کے معنی سمجھنے میں غلطی کر رہا ہے۔ برہم چریہ کے معنی یہ نہیں ہیں کہ مرد عورت کا منہ نہ دیکھے اور عورت مرد کا منہ نہ دیکھے۔ یہ قید تو صرف زمان طالب علمی کے واسطے ہے جبکہ کیا لڑکا اور کیا لڑکی دونوں کے جسم پوری نشو ونما کو نہیں پہنچتے۔ جب دونوں سن بلوغ کو پہنچ گئے تو سلسلۂ توالد و تناسل و القائے نسل ایک قدرتی امر ہے۔ اسکے روکنے کی جو تعلیم دیتا ہے وہ خلاف قاعدۂ قدرت تعلیم دیتا ہے۔ نہ اس کی تعلیم قابل عملدرامد ہے اور نہ اسپر کوئی عمل کر سکتا ہے۔ شاستر کار بھلا ایسی خلافِ قدرت تعلیم کیونکر دے سکتے ہیں +

گرہستی اگر شہوت پرست نہیں ہے۔ بیگانی استری کو ماں بہن کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ اپنی استری سے اولاد پیدا کرنے کے واسطے مہینے میں ایک بار یا دو بار گمن کرتا ہے۔ تو وہ برہم چاری یم کا پابند ہے اور برہم چاری برت دھارن کئے ہوئے ہے۔ یہ کرم کے لحاظ سے برہم چریہ ہے۔ جو لوگ بیگانی عورتوں کو تاکتے پھرتے ہیں۔ زنان بازاری میں خراب ہوتے پھرتے ہیں۔ گھر میں جانوروں کی طرح کام کے بس میں رہتے ہیں۔ وہ برہم چریہ پالن نہیں کر رہے ہیں۔ انہیں صحت جواب دیگی۔ قبل از وقت بوڑھے ہونگے امراض میں مبتلا رہینگے۔ اور عقلی۔ اخلاقی و روحانی ترقی نہیں کر سکینگے +

بانی کا برہم چریہ یہ ہے کہ تم کامی اور بشئی پرشوں کی صحبت میں بیٹھکر شہوت رانی کی نہ باتیں سنو نہ اپنی زبان سے کہو۔ اس سے کام کی

اگنی تیز ہوتی ہے اور آدمی نپنسا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح فحش کتابیں پڑھنا بری بات ہے۔ اردو کی شاعری خاصکر قابل نفرت ہے۔ اس میں سوائے زنان بازاری کے محاوروں۔ چوچلوں۔ اور معاملات کے اور خاک نہیں ہے۔ ناچ گانے کی مجلسیں جنہیں رنڈیاں بلائی جاتی ہیں۔ پرہیز کے لائق ہیں۔ ایسے اخبار جن میں فحش اشتہارات چھپتے ہیں صرف ردیوں کے ٹوکروں میں ڈالے جانے کے لائق ہیں پڑھنے کے لائق نہیں۔ کیسے افسوس کا مقام ہے کہ ان میں سے بہت سے اپنے آپ کو خاص سماجوں کا آرگن بتاتے ہیں۔ مگر ان کے صفحات ایسے اشتہاروں سے بھرے ہوتے ہیں جنہیں پڑھ پڑھ کر نفرت آتی ہے۔

من کا برہم چریہ برت یہ ہے کہ شہوت رانی کے خیالات اس میں اٹھنے نہ پائیں۔ یہ خیالات طبیعت میں اٹھے تو کلام اور اعمال میں ظہور پائے بغیر نہیں رہینگے۔ اس واسطے من کی شدھی بانی اور کرم کی شدھی سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ یہاں بھی لٹریچر صحبت اور باہمی گفتگو کا بڑا بھاری اثر ہوتا ہے۔ پس میرے دوستو اگر تم چاہتے ہو کہ تمہارے جسم قوی اور صحت مند رہیں۔ دماغ تندرست رہے۔ عقلی۔ اخلاقی اور روحانی ترقی کے قابل ہو۔ تو برہم چریہ برت دھارن کرو۔ پرماتما تمہارا کلیان کرینگے۔ یوگ کے طالب کو چونکہ دھیان جمانے کی قابلیت بہم پہنچانی ہے۔ اسکے واسطے دماغ قوی کی ضرورت اور بھی زیادہ ہے۔ پس اس کے لئے برہم چریہ کا پالن کرنا لازمات میں سے ہے ورنہ وہ کبھی یوگ ابھیاس کے لائق نہیں ہوگا۔

غرض برہم چاری برت ایک ایسا قابل قدر اہم اور مفید مطلب برت ہے کہ ہر شخص کے لئے اسکا دھارن کرنا بڑی ضروری بات ہے۔ جو اسے دھارن نہیں کرتے وہ نہ دنیا کے ہیں نہ دین کے۔ جو دھارن کرتے ہیں انکا دین و دنیا دونوں بھلا ہے۔

چھٹی فصل - اپریگرہ یا ترک

پانچواں یم جو یوگی کو اپنے واسطے مقرر کرنا چاہئے۔ وہ اپریگرہ ہے۔ اپریگرہ کے دو معنی ہیں نہ لے سر و سامان ہونا۔ یا لبشیوں یعنی لذائذ کو قبول نہ کرنا یعنی ترک کرنا۔ بات دونوں میں ایک ہی نکلتی ہے۔ اور یہ بڑی سادھن ہے جسے ویدانت کی سادھن چتشٹے میں بیراگ کا نام دیا جاتا ہے یعنی لبشیوں کو اس نظر سے دیکھنا کہ ان میں دوش ہے اور دوش کی وجہ سے ہمیں ان میں پھنسنا نہیں چاہئے۔

جو اصول اس اپریگرہ میں مضمر ہے وہ کسی سے چھپا ہوا نہیں ہے گیتا کے دو شلوکوں میں یہ نہایت ہی خوبی اور خوبصورتی سے بیان کیا گیا ہے

بستے ہیں جو دل میں لذتوں کا جو مزا	لذات سے ہوتا ہے تعلق پیدا
ہوتی ہے تعلق سے ہویدا خواہش	خواہش سے ہوا کرتا ہے غصہ پیدا

غصے سے ہوا کرتا ہے غفلت کا ظہور	غفلت سے حافظے میں آتا ہے فتور
ہوتا ہے اس قصور سے عقل کا ناس	ہے عقل کا ناس ناس انسان کا ضرور

یاد رہے کہ تمام لذات دل یا خیال کی تابع ہیں۔ آدمی اول دل میں مزے لیا کرتا ہے کہ میں فلاں چیز کھاؤں یا فلاں شے پیوں یا فلاں شے بھوگوں تو کیا لطف آئے۔ اس طرح دل میں مزے لیتے لیتے بشیوں سے ایک قسم کا تعلق پیدا ہو جاتا ہے۔ یہی تعلق ترقی پا کر خواہش کی صورت اختیار کرتا ہے

یہ ظاہر ہے کہ ہر ایک خواہش کا پورا ہونا ناممکن ہے۔ اسواسطے جہاں خواہش پوری نہ ہوئی بے اختیار غصہ آتا ہے۔ غصہ بڑی بھاری غفلت کا باعث ہوتا ہے۔ اور غفلت سے حافظے میں فتور آتا ہے۔ سب نے دیکھا ہوگا کہ جہاں غصہ طبیعت پر طاری ہؤا اور آدمی کا یہ حال ہو جاتا ہے کہ نہیں جانتا میں کیا کہتا ہوں یا کیا کرتا ہوں۔ یہ غفلت کا اظہار ہے اور اس سے حافظے میں فتور آتا ہے۔ جہاں حافظے میں فتور آیا آدمی کی عقل ماری جاتی ہے۔ وہ اپنے سروپ سے گر جاتا ہے اور جانوروں کی طرح ہو جاتا ہے۔ یہی اسکا ناس ہے کہ سچدانند سروپ ہو کر اونچے پایہ سے کتنا نیچے گرا ہے ٭

پس بشئے بھوگ کی باسنا کو دل میں جگہ نہیں دینی چاہئے۔ غور کیا جائے تو آدمی کی جسمانی ضروریات تھوڑی ہیں اور تھوڑی سی کوشش میں مہیا ہو سکتی ہیں۔ جو لوگ زیادہ بشئے یعنی لذات میں پھنسے ہوئے ہیں اُنہوں نے اپنی جان کو ناحق عذاب لگا رکھا ہے۔ بشیوں کی تحصیل میں رنج ہے۔ تحفظ میں رنج ہے۔ خرچ یا جاتے رہنے میں رنج ہے۔ وسشٹ مہاراج کا ایک شلوک مال و زر کے بارے میں ہے جسکا ترجمہ مندرجہ ذیل ہے ٭

تحصیل کیا تو ہے تحفظ کا خیال ۔ محفوظ رہا تو صرف کا ہے جنجال
آنے میں بھی رنج اور جانے میں بھی رنج ۔ لعنت تجھ پر ہزار لعنت اے مال

سادگی کی زندگی میں جو مزا ہے وہ تکلفات اور بشئے بھوگ کی زندگی میں نہیں ہے۔ جتنا تعلقات کا جال پھیلتا جاتا ہے اُتنے فکر و افکار اور اوہام و آلام بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ مثلاً تم تنہا رہتے ہو۔ خوشی اور آزادی کی زندگی بسر ہوتی۔ شادی ہو گئی۔ تو بیوی کا فکر سر پر چڑھا۔ ناممکن ہے کہ تمہارے

اسکے سب خیال ایک ہوں۔ مخالفت کی صورت اُٹھیگی پر اُٹھیگی اور باعث غم و غصّہ ہوگی۔ اولاد کی پود پھیلنی شروع ہوئی۔ آئے دن کوئی نہ کوئی بیمار ہے۔ انکی ضروریات پوری کرنیکا فکر رہتا ہے۔ اور سو جھمیلے ہیں۔ نوکر چاکر رکھے گا ے گھوڑا خریدا۔ اور تعلقات کی زنجیر پاؤں میں پڑی۔ ان کا بھی فکر سر پر سوار رہنے لگا۔ مکان بنوایا اسکی مرمّت ہونی چاہیے۔ غرض لاانتہا چیزیں ہیں۔ کوئی کہانتک شمار کرے۔ اسطرح پریگرہ یعنی سامان یا تعلّقات بڑھتے ہیں یہ نے تعلّقات کا پھیلاو اور اس سے تکلفات کا امکان دکھایا ہے۔ اسکے یہ معنی نہیں ہیں۔ کہ کوئی شادی نہ کرے یا اولاد نہ پیدا کرے۔ یا نوکر چاکر نہ رکھے یا گا ے گھوڑا نہ پالے۔ بلکہ مطلب صرف اتنا ہے کہ یوگ کے طالب کے لئے ضروری امر ہے کہ وہ صرف اتنے ہی تعلّقات پیدا کرے جنہیں آسانی سے نباہ سکتا ہے اور وہ اسکے واسطے باعث تکلیف و کلفت نہ ثابت ہوں ٭

بہت سے ایسے آدمی ہیں۔ جو ہر جگہ اپنا قدم اڑاتے ہیں۔ ملاقاتیں اکثر پیدا کرلی ہیں۔ طرح طرح کے اچھے بُرے شوق اور عادتیں ڈال لی ہیں۔ دن میں دفتر میں کام کرتے ہیں۔ رات کو گھر پر کچھ کام کھولا ہوا ہے یا کسی کے شریک ہیں۔ ایک رشتہ دار سے لڑائی چھڑ رہی ہے۔ ایک بھائی پر نالش کر رکھی ہے۔ ادھر مال خریدنے کہیں جانا ہے اُدھر ایک میلا دیکھنے کا شوق دل میں گُدگُدی کر رہا ہے۔ غرض جب دیکھئے دنیا کے دھندوں سے انہیں نجات حاصل نہیں ہے۔ کولھو کے بیل کی طرح چلتے رہتے ہیں۔ مگر کام ختم نہیں ہوتے پر نہیں ہوتے ٭

کیا بند علائق نے بچھایا ہے دام ٭ دن کو بھی کام اور شب کو بھی کام
غافل اچھا ہے تجھسے کولھو کا بیل ٭ مل جاتا ہے کوئی دم تو اُسکو آرام

ایسے سنگھاسے دنیا روحانی ترقی کی قابلیت نہیں رکھتے اور جب تک اس حالت میں پھنسے ہوئے ہیں. یوگ۔ بھکتی یا گیان انکے واسطے نہیں ہے

ہم خدا خواہی وہم دنیائے دوں
این خیال است و محال است و جنوں

لیکن ترقی کا موقع ہر شخص کو ملتا ہے۔ مادر قدرت سب بچوں پر یکساں مہربان ہے۔ ہر ایک کی زندگی میں کوئی نہ کوئی ایسا واقعہ ضرور پیش آتا ہے جس سے دنیا اور دنیا کی چیزوں کی بے ثباتی کی تصویر آنکھوں میں پھر جاتی ہے مثلاً نقصان زر و مال ہوا یا کسی یگانے سے بیگانگی ظہور میں آئی۔ یا کوئی ایسا عزیز آنکھوں کے سامنے مر گیا جس سے بہت محبت تھی۔ اسوقت رہ رہ کر خیال آتا ہے کہ دنیا ہیچ ہے۔ اسکی چیزوں میں دل نہیں لگانا چاہیئے۔ یہ اپریگرہ یا بیراگ کا قدم اول ہے۔ اسکو منتظم سمجھ کر دل میں جگہ دینی چاہیئے۔ بیراگ کی کتابیں پڑھنی چاہئیں۔ سادھو سنگ میں جانا چاہیئے۔ تاکہ یہ خیال حباب آسا اٹھکر بیٹھنے نہ پائے بلکہ مستقل طور سے طبیعت میں گھر کر لے۔ رشیوں سے بیراگ میں جو مزا ہے وہ بسنتے بھوگ میں نہیں ہے۔ لیکن میں بیراگ کے مضمون پر اپنی کتابوں میں اتنا کچھ لکھ چکا ہوں کہ اس مضمون کو زیادہ طوالت دینی مناسب نہیں۔ اپنی ایک نظم کلام مہر جلد دوم سے یہاں نقل کرتا ہوں ٭

دنیا کی ہوس کمال نادانی ہے — اس میں اے بوالہوس پریشانی ہے
دیکھا جسے ہمنے اسکو آئینہ کی طرح — بس یہ دیکھا کہ سخت حیرانی ہے
کیا حرص و ہوا سے فائدہ ہے اے مہر — انجام میں حسرت ہے پشیمانی ہے
پیشانی میں ہر شخص کی لکھا ہے یہی — موت ایک نہ ایک روز پیش آنی ہے

جسم خاکی میں کب بچا ہے پندار
کیوں وہم خودی ہے قالب خاکی میں
گر جائیگا ایک دن یہ مٹی کا گھر
کچی بنیاد اس عمارت کی ہے

یہ تیری انانیت کریگی تجھے خوار
ہے شک مکاں کہیں نہیں ہے زنہار
قائم نہ رہیگا گنبد اسیر ہزار
روز اوّل سے یاں مرابانی ہے

یوں ناز نہ کر تو اس کی صحت پر
آنکھیں روشن ہیں آج تاروں کی طرح
دندان و زبان و گوش آج اچھے ہیں
ہے انکی بھی مثل جسم بودی بنیاد

ہیں آج صبح کل کی ہے کسکو خبر
کل ضعف بصارت سے نہ آئیگا نظر
لیکن کل ہوگا حال ان کا ابتر
امید قرار سخت نادانی ہے

کیوں رہتا ہے تجھکو فکر تعمیر مکاں
گزرا یہ خیال بھی کبھی دل میں ترے
کیا سر پہ مکاں اٹھا کے لیجائیگا
تو جائیگا تو ساتھ نہ گھر جائیگا

آخر اک روز چھوڑ جانا ہے یہاں
یعنی ہے جہان پنج روزہ گزران
جس روز نہ ہوا کوچ کا یاں سے ساماں
رہتی پھر کس لئے پریشانی ہے

ساز و ساماں کا شوق ہے لاحاصل
اسباب پریشانی خاطر کا ہے
کیا کرتا ہے جمع چھوڑ جانا ہی سب
آیا تھا تو کچھ ساتھ نہ لایا تھا یہاں

اس کی جانب کبھی نہ کر دل مائل
اسباب ترے مکاں کا اے جاہل
تنہا چلنا ہے تجھکو سوئے منزل
جائیگا تو پھر بے سر و سامانی ہے

اچھا نہیں شوق جامہ زیبی نادان
جب موت نے گھر پہ آنکر دستک دی

یہ کوٹ یہ پتلون نہیں نفع رساں
کام آئیگی کچھ نہ تیری کپڑے کی دکاں

دو گز کفن انجام میں مل جائے گا
وہ بھی کیڑوں کا ہو گیا جب لقمہ
انجام یہی ہے جامہ زیبی کا یہاں
تو گور میں تو ہے اور عریانی ہے

اچھا نہیں ہے محض ہوس شوقِ طعام
کھاتا ہے تمام دن نہیں ہوتا سیر
بکری ہے کہ تو بیل ہے یا گھوڑا ہے
مرقد میں تجھے کھائینگے اک دن کیڑے
یہ شوق ہے وہ جس سے ہوئے انسان بدنام
بھرتا نہیں پیٹ نہ صبح بھرتا نہیں شام
چرنے کے سوا تجھکو نہ دیکھا کچھ کام
انجام میں یہ کھانا ہے یہ پانی ہے

کیا فائدہ گر تو نے فراہم کیا مال
آیا تھا تو دونوں ہاتھ خالی تھے ترے
ولّالی ہیں گو ٹکوں کی یوں خالی ہاتھ
مفلس کی طرح امیر کو بھی اک دن
کچھ سوچ تو اس مال کا کیا ہوگا مآل
جائیگا تو خالی ہی ہاتھ اے فرخ فال
کیا کرتا ہے یہ خیال ہی دل سے نکال
دو گز چادر کفن کی مل جاتی ہے

کیا فائدہ گر مل بھی گئی عزت و جاہ
وہ بھولے ہیں راہ پہنچے کب منزل تک
یہ جاہ و مناصب نہیں کام آئینگے
ہوں اہل مناصب کے ہوں نا اہل و رذیل
یوں وحشت ہوس میں ہو نہ ہرگز گمراہ
ہے ایسے مناظر پہ فقط جن کی نگاہ
جب نزع کے وقت ہو گیا حال تباہ
دنیا دونوں کے واسطے فانی ہے

ہے نازِ شرافت کا سراسر بے جا
یاں کون شریف اور ہے کون رذیل
ہوگا معلوم خاک ہو کر اک دن
میں نے دیکھا ہے اسکو تکبر لے جا
اے دوست تو دعوئے نہ کیا کر بے جا
یہ فخر تجھے قبر کے اندر بے جا

جب خاک میں خاک مل گئی دونوں کی
تو ایک گدا و ظلّ سبحانی ہے

تو نے سمجھا ہے جن کو اپنا احباب
یہ یار نہیں ہیں بوالہوس ہیں عیّار
مطلب کا زمانہ ہے غرض کا بندہ
کیوں حق سے جدا ہے پھنسکے تو انکی طرف

ہونگے وہی اک روز تیری جان کو عذاب
انکے ہیں فقط یار شراب و کباب
تو اپنی زندگی نہ کر ان میں خراب
جو یار ہے تیرا دشمن جانی ہے

اولاد و اقارب سے ہے تجھ کو الفت
آآکے کیا کرتے ہیں گو تجھکو سلام
ستا لیں گے اور چھوڑ جائینگے تجھے
اعمال ہی ساتھ جائینگے اے غافل

سمجھا ہے کہ یہ کرتے ہیں مجھپر شفقت
ہمدم ہے یہ سلام روستائی حضرت
ہے انکی رفاقت کی فقط تا بحیات
کچھ انکی بھی قدر تو نے پہچانی ہے

ہے جان و دل سے بندۂ دنیا تو
اسطرح سے مائل تجھے دیکھا میں نے
دنیا نے مگر ساتھ دیا ہے کس کا
آخر یہ چھوڑنی پڑیگی اک دن

معشوق ہے دنیا تیری اور شیدا تو
کھو بیٹھا ہے اسکے شوق میں عقبےٰ تو
چھوڑ اسکا ساتھ ہے اگر دانا تو
تو چھوڑ دے اسمیں تجھکو آسانی ہے

اے حرص و ہوس بُری ہے بھولو نہ کبھی
رہنا نہیں دنیا سے ہمیں چلنا ہے
دانائی اسے کہتے ہیں گر میری سُنو
جب وقت گزر گیا تو پچھتاؤ گے

اسکو چھوڑو یہی ہے شرط مردی
موت آنا ہے ایک دن ضرور آئیگی
اُس دن کے لئے آج سے ہوشیاری
بے فائدہ اس وقت پشیمانی ہے

باب سوم

نیموں کا بیان

پہلی فصل شوچ یا صفا

پانچوں یم شرح وبسط کے ساتھ بیان ہوئے۔ ان میں برائیوں سے بچنے کی تعلیم تھی۔ اب بھلائیوں پر چلنے کو لیجیے۔ انہیں نیموں کا نام دیا جاتا ہے۔ یموں کی طرح نیم بھی پانچ ہیں یعنی شوچ یا صفائے بیرونی۔ سنتوش یا قناعت۔ تپ یا بچار اور سوادھیائے یا مطالعہ اور ایشور پرندھان یا راضی برضا رہنا۔ یہ وہ فضائل اخلاق ہیں جن پر عہد استوار کر کے چلنا چاہئے اور اس عہد سے کبھی ٹلنا نہ چاہئے۔ پہلے ہم شوچ یا صفا سے بحث شروع کرتے ہیں۔

شوچ کے معنی صفائی کے ہیں۔ یہ صفا چار قسم کی ہے یعنی شریر، بانی، کرم اور من کی۔ شریر کی صفا جسمانی صفا ہے۔ بانی کی صفا صفائے کلام ہے۔ کرم کی صفا صفائے اعمال ہے اور من کی صفا صفائے قلب ہے۔ اب یہ دیکھنا شروع کیجئے کہ ان میں کیا کیا باتیں داخل ہیں۔ کن کن ذرائع سے وہ حاصل کی جاتی ہیں۔ اور ان سے کیا کیا فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

جسم خاکی وہ چیز ہے جس پر ہمارے اور لطیف اجسام یعنی پرانوں اندریوں من اور بدھی وغیرہ سب کا دارومدار ہے۔ مثل مشہور ہے کہ نفس صحیح جسم صحیح میں رہتا ہے۔ یعنی جسم صحت مند ہو تو من بھی صحت مند رہتا ہے اور

جسم بیمار ہوتا ہے تو من بھی کام نہیں دے سکتا۔ یہ ایک ایسی بدیہی بات ہے کہ اس کے ماننے میں کسی کو ذرا بھی تامل نہیں ہو سکتا۔ بھلا جسم کمزور و نحیف یا بیمار ہو تو وہ کونسا آدمی ہے جو کچھ بچار کر سکے یا مطالعہ جاری رکھ سکے یا ابھیاس وغیرہ کر سکے۔ بر تی ہر وقت جسم کی طرف لگی رہیگی اور دھیان کسی اور طرف لگایا نہیں جا سکیگا۔ اسواسطے اگر من کو دھیان اور روحانی ترقی کے لایق بنایا چاہتے ہو تو اس کا اوّل مرحلہ یہ ہے کہ تمہارا جسم خاکی صحت ور طاقت ور اور کام کا ہو صحت کی شرط اوّل صفائی ہے۔ اسواسطے اوّل صفا کا مضمون لیا گیا ہے ۔

ہمارے رشی اور منی جسم و نفس کا تعلق بخوبی سمجھتے تھے۔ اسواسطے من کے ابھیاسوں کے ساتھ وہ جسم کی صحتوری کی بھی ضرورت محسوس کرتے تھے۔ تنگ و تاریک کوٹھڑیوں میں بیٹھے صرف مطالعہ اور دھیان نہیں کرتے رہتے تھے۔ بلکہ حفظ صحت کے قوانین اور قواعد پر عمل کر کے جسمانی طاقت بہم پہنچاتے تھے اور اس سے ان کے من ایسے طاقتور صحتور اور زبردست ہو جاتے تھے کہ آج دیکھ دیکھ کر تعجب آتا ہے۔ سنسکرت کے بیش بہا لٹریچر کو دیکھو۔ یہ معمولی عقل و محنت والے آدمیوں کا کام نہیں ہو سکتا۔ اسکے لکھنے والوں کی جسمانی اور عقلی قابلیت معمولی نہیں کہی جا سکتی۔ ایک ایک مرحلے پر وہ غیر معمولی قابلیت ملتی ہے کہ خیال آتا ہے یہ آتا ہے کہ یہ آدمی نہیں جن تھے ۔

اس کے برعکس آج کل کی نسل ہندوستانی کی نسبت یہ خیال عام ہوتا جاتا ہے کہ یہ لوگ اچھوتے خیالات ایجاد کرنے کے قابل نہیں رہے ہیں۔ محض نقل نویس بن گئے ہیں۔ کالجوں اور مدرسوں میں جا کر دیکھئے تو طلبا کی صفیں کی صفیں بیٹھی ملتی ہیں۔ مگر زیادہ تر لڑکوں کا حال یہ ہے کہ قد چھوٹے ہیں۔ جسم نحیف چہرہ بے رنگ زرد ہیں۔ عینکیں لگی ہوئی ہیں۔ جب اوائل عمر میں یہ نوبت ہے

نوٹ گئے چل کر کیا خاک ہونا ہے۔ جن کے جسموں کا حال لڑکپن میں یہ ہے۔ وہ جوان ہوکر عقلی مہمات کون سی طے کرینگے۔ چنانچہ عام طور پر دیکھا جاتا ہے۔ کہ جو نوجوان کالج سے تعلیم پاکر نکلتے ہیں۔ اور ملازمت یا اور پیشوں میں داخل ہوتے ہیں وہ کچھ کارہائے نمایاں کرکے نہیں دکھاتے۔ ان کی زندگی محض معمولی زندگی ہوتی ہے جس میں کوئی نئی غیر معمولی بات نہیں نکلتی۔ اکثر بیماریوں کے شکار رہتے ہیں اور کیا مرد کیا عورت بہت ہی کم عمر طبیعی کو پہنچنے پاتے ہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ پچاس ساٹھ برس کی عمر ہونے سے پہلے ہی چل بستے ہیں۔ ہماری پرانی کتابوں میں آدمی کی معمولی عمر سو برس کی لکھی ہے۔ یورپ اور امریکہ میں طبیعی عمر ستر برس کی شمار ہوتی ہے۔ مگر ہم تعلیم یافتہ ہندوستانیوں میں جو شخص پچاس برس کا ہو جاتا ہے اُسے خوش نصیب شمار کرنا چاہیئے ؎

اس بری صحت رہنے بیمار پڑنے اور کم عمر پانے کے باعث بہتیرے بیان کیئے جاتے ہیں۔ حفظان صحت کے قوانین کی ناواقفیت۔ کم سنی کی شادی باقاعدہ ورزش نہ کرنی۔ آرام طلبی کی عادات۔ کافی مناسب اور مقوی غذا کا بہم نہ پہنچنا۔ تازہ کھلی ہوا کا کافی طور پر نہ ملنا۔ تنگ و تاریک مکانوں میں گھچ پچ رہنا وغیرہ وغیرہ سب ایسی باتیں ہیں کہ انہوں نے ہم موجودہ ہندوستانیونکو اس حالت میں لا ڈالا ہے۔ یورپ اور امریکہ میں ان اسباب کا باقاعدہ طور پر انسداد کیا جاتا ہے۔ اس لیئے وہاں کے باشندے بڑی عمریں ہی نہیں پاتے بلکہ صحت اور جسمانی خوشی کی زندگی گزارتے ہیں۔ اور اپنی زندگیوں میں ایسے کارہائے نمایاں کر دکھاتے ہیں۔ جو ان کے ملک کے لیئے ہی نہیں بلکہ کل دنیا کے واسطے کارآمد اور مفید ثابت ہوتے ہیں۔ جس شخص کے جسم میں طاقت ہے اور جو صحت کی زندگی بسر کرتا ہے وہ سب کچھ کر سکتا ہے

جہاں ضعف و بیماری کا مرض مزمن ہے وہاں کیا توقع رکھی جائے کہ آدمی اپنی زندگیوں میں کچھ کر سکینگے؞

میں حفظان صحت پر مضمون نہیں لکھ رہا ہوں۔ میرے کہنے کا مطلب صرف اتنا ہے کہ صحت جسم پر صحت نفس کا دار و مدار ہے۔ اور صحت جسم کا بڑا بھاری جزو صفائی ہے۔ ہمارا ملک وبائی بیماریوں کا شکار اکثر ہوتا رہتا ہے اور ان سے ہزاروں کیا لاکھوں جانیں ہر سال ضایع ہوتی ہیں۔ موسمی بخار ہیضہ پیچش طاعون وغیرہ وغیرہ سب ایسے مرض ہیں کہ اگر ہم صفائی کی عادتیں اختیار کریں تو ان سے نجات مل سکتی ہے۔ ہمارے مکانات غلیظ رہتے ہیں۔ نواحی اسباب غلیظ رہتے ہیں۔ جسم اور کپڑوں کی صفائی پر نظر نہیں ہے غذا کی صفائی پر نظر نہیں ہے۔ اندرونی صفائی یعنی خون کے صاف رہنے پر توجہ نہیں ہے۔ اسی طرح اور بہتیری باتیں بتائی جا سکتی ہیں جن سب کا نتیجہ یہ ہے کہ نہ ہماری صحت جسمانی قائم رہتی ہے نہ صحت نفسانی جس سے ہم دھیان جما سکیں اور ترقی عقلی۔ ترقی اخلاقی اور ترقی روحانی کر سکیں؞

پس صفائے جسم پر جتنی توجہ دی جائے تھوڑی ہے۔ اُن باتوں سے پرہیز کرو جن سے کسی طرح کی غلاظت پھیلنے کا اندیشہ ہو۔ جاڑے گرمی برسات ہر روز ٹھنڈے پانی سے نہایا کرو اور نہا کر خشک کھردرے موٹے کپڑے سے بدن اچھی طرح پونچھا کرو۔ اس سے مسام کھلینگے اور جسم صاف رہیگا۔ میلے پسینے میں تر کپڑے پہننے چھوڑ دو۔ گرمی کے موسم میں خاصکر ان باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ اگر دھوبی کی زیادہ مزدوری دینی گراں گزرتی ہے تو سیدھا حساب یہ ہے کہ صابون زیادہ مہنگا نہیں ہے۔ شام کو جب نہاؤ تو دھوتی کے ساتھ ذرا سا صابون لگا کر کرتہ بھی خود دھو ڈالا کرو۔ بجائے اس کے کہ

دھوئیں اور کیچڑ پانی کے مکان میں بیٹھکر روٹی کھاؤ اور کھاتے وقت آنکھوں سے
پانی جاری رہے۔ صاف جگہ صاف برتنوں میں کھانا کھاؤ اور اتنا اور ایسا کہ ہضم
کر سکو اور انگ لگے سبز ترکاریاں صحت کے واسطے بہت اچھی چیزیں ہیں۔ گلی
سڑی اور باسی چیزوں سے پرہیز کرو۔ روز بلاناغہ ورزش کیا کرو۔ سب سے
بہتر ورزش گھنٹہ دو گھنٹے کھلی ہوا میں فراخ سڑکوں پر اور میدانوں میں پھرنا
ہے۔ شہر میں رہنے والوں کے لئے تو یہ ازبس ضروری ہے کیونکہ تنگ
گلی کوچوں کے تنگ و تاریک مکانوں میں تازہ ہوا میسر نہیں ہو سکتی اور ہوا وہ چیز
ہے کہ ہر دم آدمی کو اسکی ضرورت ہے۔ صاف ہوا ہی آدمی کی زندگی ہے ؂
عہد کرکے ان صفائے جسمانی کے اسباب پر کچھ عرصے عمل کرو اور تم دیکھو گے
کہ بدن میں جان محسوس ہوگی۔ طبیعت میں امنگ پیدا ہوگی۔ دل خوش معلوم
ہوگا۔ کام کرنے کو جی چاہیگا۔ جدھر دھیان لگانا چاہوگے توجہ یکسو ہوکر لگیگی
اور تکان کم معلوم ہوگی۔ یہ صفائے جسمانی کا بدیہی فائدہ ہے جو ہر شخص خود
تجربہ کرکے آزما سکتا ہے ؂

جسم کی صفا کے بعد کلام کی صفا ہے۔ اس سے میرا مدعا یہ نہیں ہے
کہ تم فصحائے دہلی و لکھنؤ کی طرح شستگی محاورہ و زبان بہم پہنچاؤ اور جو شخص
تمہارے محاوروں سے ذرا بھی خلاف الفاظ زبان پر لائے اس سے لڑنے
کے لئے تیار ہو جاؤ۔ بلکہ کلام کی صفا یہ ہے کہ ایسے الفاظ زبان پر نہ لاؤ جن سے
کسی کا دل دکھے اور خود تمہاری زبان گندی ہو۔ ہمارے ملک میں یہ خراب
دستور ہے کہ کریہہ الفاظ اور گالیاں زبان زد عام ہیں۔ لوگ انہیں اسطرح
بے ساختہ استعمال کرتے ہیں گویا کچھ بات ہی نہیں ہے۔ اس قسم کے الفاظ کا
زبان سے نکالنا شرفا میں معیوب سمجھا جاتا ہے اور جو آدمی ان کا استعمال کرتا ہے

اس کو نظر حقارت سے دیکھا جاتا ہے ÷

گندے الفاظ کے زبان پر لانے سے صرف زبان ہی گندی نہیں ہوتی بلکہ من بھی میلا ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ

بد نہ بولے زیر گردوں گر کوئی میری سُنے
ہے یہ گنبد کی صدا جیسی کہے ویسی سُنے

تم جس کی نسبت نا ملایم الفاظ استعمال کروگے وہ تمھیں کب چھوڑے گا۔ اسطرح اکثر اوقات کہا سُنی ہونے لگتی ہے اور اس سے گزر کر بعض مرتبہ گالی گفتار کیا ہاتھا پائی تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ جو شخص اس قسم کے گندے تمسخر و مزاح کے عادی ہیں۔ سب نے دیکھا ہوگا کہ ان کی لڑائی بھڑائیاں بھی اکثر ہو جاتی ہیں۔ ان کا باعث محض کلام کی ناپاکی ہے۔ فحش پھکڑ ہنسی مزاح اچھا نہیں ہے۔ اس سے پرہیز واجب ہے ورنہ یہ تمہارے واسطے تکلیف کا باعث ہوگا۔ من میلا رہیگا اور تم دھیان یا ابھیاس کے لایق نہ بنوگے ÷

اسی ضمن میں میں کچھ اپنی زبان کی شاعری کی نسبت بھی کہا چاہتا ہوں شاعری وہ شے ہے کہ طبیعت کو خوشی۔ دل کو سرور اور خیالات کو علو بخشتی ہے مگر اردو کی شاعری کا معاملہ اسکے بالکل برعکس ہے۔ یہاں جو خیالات ہیں وہ آدمی کو نیچے کی طرف گھسیٹنے والے ہیں۔ اکثر شعرا کے کلام میں اس قسم کے مضامین بندھے ہوئے ہیں کہ ان اشعار کا پڑھنا زبان کا گندا کرنا ہے۔ پس اگر تمہیں مذاق شعر ہے تو اس قسم کے اشعار پڑھنے سے پرہیز کرو۔ شعر وہ یاد کرو۔ جن کے مضامین ناپاک نہ ہوں۔ بلکہ جو پڑھے اور جو سُنے دونوں کے خیالات کو اوپر اٹھائیں ÷

صفائے زبان کے بارے میں دو چار باتیں اور خیال میں رکھو۔ عیب گوئی

اور نکتہ چینی بُری عادت ہے۔ ہر شخص کے عقاید اور خیالات اس کے ساتھ ہیں۔ اگر تمہیں اس سے اتفاق رائے نہیں ہے تو یہ کیا ضرور ہے کہ تم اُسے بُرا کہو۔ تم کوئی خدا کی ٹھیکہ دار تو نہیں کہ تمام دنیا کی کُل اصلاح کا ذمہ تمہارا ہے۔ مذہبی بحث و مباحثے سے جہاں تک ہو سکے پرہیز کیا کرو۔ کوئی شخص ایک یا دو بار کے گرما گرم مباحثے کے بعد اپنے خیالات ترک کرنے کے واسطے تیار نہیں ہوتا۔ پس اس گرما گرمی سے سوائے اسکے اور کچھ حاصل نہیں ہے کہ تمہارے ہی من کو تکلیف و کلفت حاصل ہو۔ یہی حال قومی رسوم کی اصلاح اور پولٹکل و اخلاقی مضامین وغیرہ کا ہے۔ میں یہ نہیں کہتا کہ تم ہر قسم کے مضامین پر اپنے احباب سے بولنا ہی چھوڑ دو۔ میرے کہنے کا مطلب صرف اتنا ہے کہ گرما گرمی کے ساتھ بحث و مباحثہ نہ کیا کرو۔ جب بولو خندہ پیشانی اور خندہ مزاجی کے ساتھ۔ اس سے تم سب کو عزیز ہو گے۔ لوگ تمہارے مزاج کی تعریفیں کرینگے۔ تم خود بھی خوش رہوگے اور تم سے لوگ بھی خوش رہیں گے۔ اس خوشی سے چت کے پرسادکی حالت بہم پہنچیگی جو دھیان اور یوگ یعنی سمادھی کا مرحلہ اوّل ہے۔ پس صفائے کلام کو چھوٹی بات نہ سمجھو۔ یہ بہت بڑی بات ہے +

میٹھا ہو کلام تیرا شیریں ہو مقال + جوں بلبل کا ترانہ برشاخ نہال
اے مردِ خدا درشت گوئی مت کر + زاغ و زغن و بوم دہن میں مت پال

کسطرح کریں ہم نہ غلامی تیری + دُنیا میں سجا ہے نیک نامی تیری
باتوں باتوں میں کر لیا دل تسخیر + کیا بات ہے واہ خوش کلامی تیری

میٹھا گر بولئے تو جھگڑے نہ پڑیں + آپس میں آدمی نہ اے مہر لڑیں

خوبی ہے اگر تو بات کرتی کی ہے یہ ÷ باتیں ایسی ہوں منہ سے بس پھول جھڑیں

کلام کی صفا کے بعد اعمال کی صفا ہے۔ اس کے یہ معنی ہیں کہ جو خیال تمہارے دل کے اندر ہے اور جو کلام تمہاری زبان پر ہے۔ اُسی کے مطابق تمہارے اعمال ہوں۔ یہ نہیں کہ دل میں کچھ اور ہے۔ زبان پر کچھ اور ہے اور کرتے کچھ اور ہو۔ جن لوگوں کے خیالات اور اعمال میں مطابقت نہیں انکا اعتبار اور اعتماد نہیں ہوتا۔ نہ انکو صافی مشرب کہا جا سکتا ہے۔ ان کا تو بعینہٖ یہ حال ہے کہ نہا دھو کر جسم کو پاک و صاف کر لیا۔ مگر کپڑے جو پہنے تو میلے اور گندے جنہیں دیکھکر نفرت آتی ہے یا یوں سمجھو کہ لوگوں کے دکھاوے کو اوپر تو صاف ستھرے کپڑے پہنے ہوئے ہیں۔ مگر انکے نیچے وہ میلے کپڑے ہیں جن کے تعفن اور بدبو سے دماغ پریشان ہوا جاتا ہے۔

بس آدمی کے لئے یہی ضروری نہیں ہے کہ اسکا جسم پاک و صاف ہو۔ اور وہ میٹھا بولے۔ بلکہ ہاتھ سے جو کام کرے اور اور لوگوں کے ساتھ جو کچھ بیوہار کرے۔ دونوں میں صفائی ہونی ضروریات سے ہے۔ اسکو علم معاملات و اخلاق میں خوش معاملگی یا صفائی معاملہ کا نام دیا جاتا ہے۔ دیانتداری راستبازی اور نکوکاری وغیرہ وغیرہ اسی کی مختلف قسمیں ہیں۔ ہمارے ملک میں فی زمانتا خوش معاملگی کی بڑی بھاری ضرورت ہے۔ یہاں دکاندار اور کارخاندار اشتہار کچھ دیتے ہیں اور بیچتے کچھ اور چیزیں ہیں۔ بنکوں اور کوٹھیوں میں لوگوں کا روپیہ منافع دینے کے بہانے جمع کرتے ہیں اور سود کیا مُول تک سے وہ غریب ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ آج ملیں اور کارخانے کھلتے ہیں اور برس دو برس میں اُن کا دیوالہ نکل جاتا ہے۔ نہ دکانداروں کے وعدوں کا اعتبار ہے۔ نہ اشیاے فروختنی کی خوبی و

عمدگی کا اعتماد ہے۔ غرض جدھر دیکھو بد معاملگی پھیلی ہوئی ہے ؛

اسی بد معاملگی کا نتیجہ اشانتی اور پیہم نقصانوں کا ہونا ہے جس ہوہار میں صفائی نہیں اُس میں نفع کی توقع کیونکر ہو سکتی ہے۔ مثل ہے کانٹے بوئے ببول کے آم کہاں سے کھائے۔ جیسی نیت ہوا کرتی ہے ویسی ہی برکت بھی رونما ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہر طرف بے چینی اور اشانتی پھیلی نظر آتی ہے اس صورت میں دھیان جمانا کیونکر ممکن ہو سکتا ہے۔ اور لوگ کی سمادھی کا کیا ذکر ہو سکتا ہے ؛

جہاں کام کی صفا یعنی خوش معاملگی نہیں ہے۔ وہاں ہر وقت طبیعت میں خوف اور بے قراری رہتی ہے۔ یاد رکھو کہ دیانتداری سب سے بہتر تدبیر ہے۔ جو اس سیدھے رستے نہیں چلتا وہ راہ گم کریگا اور ادھر اُدھر بھٹکتا پھریگا۔ بس تم سیدھے رستے کیوں نہ چلو۔ ادھر اُدھر بھٹکتے پھرنے سے پریشانی کے سوا اور کیا لوگے۔ جو معاملہ کسی کے ساتھ کیا ہے اُسکو جوں کا توں پورا کرو۔ نفع تھوڑا ہو یا بہت اس پر بھول کر بھی نہ جاؤ۔ جس کام پر تم مامور ہوئے ہو اپنا فرض سمجھکر بجالاؤ اور اس خیال کو بھول کر دل میں جگہ نہ دو کہ ہمیں کیا معاوضہ ملتا ہے اور اوروں کو کیا۔ اپنے کام سے کام رکھو اور دیکھو گے کہ انجام میں تمہاری یہ خوش معاملگی کی زندگی بد معاملگی کی زندگی کی نسبت زیادہ آرام اور خوشی سے گزریگی۔ من شانت رہیگا اور تم کسی درجے کو پہنچو گے۔ یہ اعمال کی صفا سکون قلب کی بہترین دوا ہے ؛

اب من کی صفا کو لیجئے جو یوگ کے پہلو سے نظر سے نہایت وقیع شے ہے اور جسم و کلام و اعمال کی صفا جس کے واسطے زینوں کا کام دیتے ہیں۔ من کی صفا کے یہ معنی ہیں کہ دل میں جو خیالات ہوں وہ پاکیزہ ہوں۔ یاد رکھو کہ خیال ہر چیز کا بیج ہے

اوّل خیال پیدا ہوتا ہے۔ وہی زبان سے کلام کی صورت میں اظہار پاتا ہے
اور وہی ہاتھوں سے کام کی شکل میں سرزد ہوتا ہے پس اگر آدمی کے خیالات
پاکیزہ ہیں تو اُسکا کلام بھی پاکیزہ ہوگا اور کام بھی۔ مہاراج تلسی داس جی کی چوپائی میں
پہلے بھی ایک مضمون میں نقل کر چکا ہوں ؎

رکھت نہ پربھو چیت چُوک کیئے کی
کرت سُرت سو بار ہیئے کی

یعنی ایشور یہ ماننا اعمال کی بھُول چُوک تو من میں نہیں بھی رکھتے لیکن انسان
کے دل میں جو خیالات بد گزرتے ہیں سو سو بار یعنی ضرور بالضرور ان پر دھیان
دیتے ہیں۔ یہ بات بالکل سچّی ہے۔ کیونکہ جیسا میں اوپر لکھ آیا ہوں خیال ہر ایک
بات کا بیج ہے ؎

پس یوگ کے طالب کی بڑی بھاری کوشش یہ ہونی چاہیئے کہ بُرے
خیالات اُس کے من میں راہ نہ پائیں۔ خیالات کا بعینہٖ وہی حال ہے جو جسمانی
عادات کا ہوتا ہے۔ تم کوئی جسمانی کام مثلاً مگدر ہلانے کی ورزش شروع کرو
تو اوّل تکلیف معلوم ہوگی۔ بدن دُکھیگا۔ حرکات مُشکل معلوم ہونگی۔ لیکن جہاں دو چار
روز کرتے رہے ہر بات میں آسانی ہو جاتی ہے اور پھر عادت پڑ جاتی ہے۔ اسیطرح
اوّل خیال بد طبیعت میں اُٹھتا ہے۔ اگر شروع میں اُسے روک لو تو آسانی سے
رُک جاتا ہے۔ لیکن نہ روکا تو وہ پھر عود کریگا۔ جہاں خالی بیٹھے اور پھر آیا۔ اسطرح
بار بار کی مشق سے عادت پڑ جائیگی اور کتنا ہی روکنا چاہو وہ خیال آنے سے
رُکا نہ رُکیگا۔ سب کا تجربہ ہے کہ کوئی فکر کی بات ہو۔ پچھتاوے کی بات ہو۔
بغض و حسد یا کینہ و حسد کی بات ہو۔ تو بار بار اسی طرح خاطر میں خدشے پیدا کیا
کرتی ہے۔ بار بار آدمی کے دل میں وہی تکلیف دہ خیال آتا ہے اور وہ اُس نے

ایسا دکھ اُٹھاتا ہے کہ کچھ کہا نہیں جاتا۔ روکنا چاہتا ہے تو رُکتا نہیں یہاں مسئلہ اوّل ہی غلط ہوا ہے یعنی خیال جب اوّل اوّل طبیعت میں پیدا ہوا تھا تو اسکو روکا نہیں گیا۔ اب من کو اسکی عادت ہو گئی ہے اور عادت وہ چیز ہے کہ بڑی مشکل سے ترک ہوا کرتی ہے ؛

پس یوگ کے طالب کا فرض اہم ہے کہ وہ کوئی برا خیال خاطر میں نہ لائے آ گیا ہے تو شروع ہی میں اس کے نکالنے میں سعی کرے اور دل میں جمنے نہ دے جم گیا ہے تو اُس سے ڈرے نہیں بلکہ ہمت مردانہ سے جڑ سے اُکھاڑنے کی کوشش کرے اور جب تک اُکھاڑ نہ لے۔ برابر کوشش جاری رکھے۔ طریق بھگوان پتنجلی اپنے یوگ درشن میں ایک سوتر سے بتاتے ہیں جو آب زر سے لکھنے کے قابل ہے۔ اسکے یہ معنی ہیں کہ کسی کو سُکھی دیکھو تو بجائے حسد کرنے اور کُڑھنے کے اُسکے ساتھ ہم آہنگ ہو جاؤ۔ یعنی جیسا وہ سُکھی ہے تم بھی اُسے دیکھکر ویسے ہی سُکھی ہو۔ اگر کسی کو دُکھی دیکھو تو اُس سے پہلو نہ بچاؤ بلکہ تمہارے دل میں رحم یا دیا جوش مارنے لگے کہ کس طرح اس کا دُکھ دُور کروں۔ نیکوں کو دیکھکر تمہیں اندرونی خوشی ہونی چاہیئے اور کتنی ہی قربانی کیوں نہ کرنی پڑے اُنکے قدموں پر چلنا چاہیئے۔ اس کے برعکس بدوں کو دیکھکر اگر ہو سکے تو ان کی بدی کا علاج مستحسن طریق سے کرنا چاہیئے اور نہ ہو سکے تو اُن سے بے پروائی برتنی لازم ہے برے خیالات کو طبیعت سے نکالنے میں علاج بالضد بھی نہایت مفید ثابت ہوا کرتا ہے اور بھگوان پتنجلی اس پر بھی زور دیتے ہیں۔ اس کا طریق عمل یہ ہے کہ اگر کسی شخص کی طرف سے تمہارے دل میں دشمنی کا خیال بیٹھا ہوا ہے۔ تو اس شخص کی خصائل بد پر دھیان نہ دو بلکہ اُلٹا یہ خیال کرو کہ اس میں اوصاف نیک کیا کیا ہیں دنیا کے پردے پر کوئی شخص ایسا نہیں ہے جسمیں فقط برائیاں ہی برائیاں

ہوں ۔ نیک اوصاف بھی تو اس میں ہونگے اور ضرور ہونگے پس برائی کے خیالات طبیعت سے نکالو اور اس میں جو بھلائی ہے اس میں اپنے چت کو لگاؤ ۔ اسطرح برے خیالات تمہیں نہیں ستائینگے ۔ بلکہ نیک خیالات سے تمہارا دل تسکین پائیگا ۔

یاد رکھو کہ بھلائی اور برائی کا وجود باہر نہیں ہے بلکہ یہ من کے دھرم ہیں پس اگر تم کسی کا برا سوچ رہے ہو تو اپنی اندرونی برائی کا اظہار کر رہے ہو ۔ وہ برائی تم میں تو ضرور ہے ۔ اس میں ہو یا نہ ہو اس بات کی مجھے خبر نہیں ۔ بچے کا قلب مصفا ہوتا ہے ۔ اسواسطے اگر کمرے میں روپیوں کی تھیلی کھلی پڑی ہو اور کوئی شخص اندر آئے تو اسے خیال تک بھی نہیں ہوتا کہ یہ چور ثابت ہوگا اور روپیہ چرا کر لیجائیگا ۔ مگر اسی بچے کی جگہ کوئی جوان یا بوڑھا آدمی بیٹھا ہو تو وہ تھیلی کو قفل میں بند کئے بغیر ہرگز ہرگز کمرے سے باہر نہیں جائیگا میں یہ نہیں کہہ سکتا کہ کمرے میں آنے والا آدمی چور ہے یا نہیں ہے ۔ مگر اتنا بے شک کہتا ہوں کہ جو شخص تھیلی کو قفل لگا کر باہر گیا ہے اسکے دل میں ضرور چور بیٹھا ہوا ہے ۔ یہ ایک انتہائی مثال ہے ۔ مگر اس سے اس بات کی توضیح ضرور ہوتی ہے کہ جو شخص اوروں کو بری نگاہ سے دیکھتا ہے برائی اسکے من میں ضرور گھر کئے بیٹھی ہے ۔

یہی برائی کے خیالات من کا میل کہلاتے ہیں ۔ انہیں سے آئینۂ خاطر پہ زنگ آتا ہے جس نے انہیں صاف کر ڈالا اسنے من کی صفائی حاصل کرلی ۔ پس بغض حسد کینہ و عناد رنج و فکر پچھتاوا اور نفرت وغیرہ وغیرہ سب ایسے خیالات ہیں کہ من میں رکھنے سے من کو میلا بناتے ہیں ۔ تم سعی بلیغ کر کے انہیں چھوڑ دو چھوڑ دو ۔ رنج تم اپنے لہو سو کیوں ہو خبر بے ۔ رنج وہ چیز ہے کچھ اس کا نتیجہ ہی نہیں دل خوشی کا ہے مکاں آئیں نہ ہو رنج مکیں ۔ زندگی تلخ ہے اُس شخص کی جو ہے غمگیں

گر سنو میری تو تم رنج سے آزاد رہو
ایثار کھو یہ عمل خوش رہو آباد رہو

چھوڑ دو غم کہ یہ غم چیز ہے اک لاحاصل ✤ غم ہے کس بات کا چھوڑو بھی خیال باطل
بھول کر بھی نہ رہو غم کی طرف تم مائل ✤ بھول کر بھی نہ تمہارا کبھی مغموم ہو دل

یاد اللہ کی خاطر سے نہ جانے پائے
دل خدا کا ہے گھر اسمیں نہ غم آنے پائے

چھوڑ دو فکر تمہیں فکر سے لینا ہے کیا ✤ کام بگڑا ہے اگر آپ سنور جائے گا
فکر ناحق نہ کرو روز و شب صبح و مسا ✤ فکر کا نام بُرا فکر کا ہر کام بُرا

آدمی فکر میں کیوں رنج والم سہتا ہے
فکر سب کا سر پہ اللہ کے رہتا ہے

چھوڑ دو اپنے دل صاف میں رکھنا کینہ ✤ زنگ سے ہو نہ مکدر کبھی یہ آئینہ
ہاں منور رہے یوں صدق و صفا سے سینہ ✤ کہ اسے دیکھ کے ہر اک کہے یہ ہے گنجینہ

جائے کینہ رہیں انوار صفا کے دل میں
جلوے اے دوست نظر آئیں ضیا کے دل میں

چھوڑ دو غیظ و غضب تم ہو غصے کے شکار ✤ دل میں غصہ ہے تو روشن ہے جہنم کی نار
مہربانی کو کرو جائے غضب اپنا شعار ✤ مہرباں ہو جو طبیعت تو نہیں کچھ درکار

دل میں غصہ نہ کبھی بھول کے آنے دینا
اور جو آ جائے تو رکھنا نہیں جانے دینا

چھوڑ دو تم حسد و رشک کا ہر ایک خیال ✤ یہ خیال ایسا ہے سمجھو اسے شیطان کا جال
یہ خیال ایسا ہے ہوتا ہے دل و جان کو وبال ✤ یہ خیال ایسا ہے اچھا نہیں کچھ اسکا مآل

رشک کرنا نہ کسی سے نہ حسد تم کرنا

بلکہ حاسد کی نہ بھولے سے مدد تم کرنا

چھوڑ دو بغض نہ تم اس سے سروکار رکھو ✤ دل میں بیہودہ خیالات نہ زنہار رکھو
کام تم مہر و محبت ہی سے اے یار رکھو ✤ دل کو بشگفتہ مثال گل گلزار رکھو

کام جو لطف و محبت سے نکلتے دیکھا
وہ کبھی بغض سے اور کینے سے نہ چلتے دیکھا

چھوڑ دو اپنے پرائے کو برا کہنا تم ✤ عیب زیور ہو اگر سمجھے ہو کیوں گہنا تم
ایسے فکروں میں نہ مصروف کبھی رہنا تم ✤ ایسی غفلت کی اذیت نہ کبھی سہنا تم

خیر کے ساتھ کرو جس کا کرو ذکر کبھی
عیب جوئی کا کرو دل میں نہ تم فکر کبھی

چھوڑ دو جہد فراواں سے طمع کو کرنے ✤ جو ہیں اچھے نہیں اچھا کبھی ہرگز کہتے
لالچی ہر میں ہیں قابل نفرت سارے ✤ تم نہ لالچ سے سروکار رکھو کیا لوگے

جس نے لالچ کیا اُس شخص نے دھوکا کھایا
نفع کیا کہ وہ کھو بیٹھتا ہے سرمایا

چھوڑ دو ہٹ کہ بری چیز ہے ہٹ کی عادت ✤ ہٹ کیا کرتے ہیں جو اُنکی بری بنتی ہے گت
لوگ کرتے ہیں ہٹیلے سے ہمیشہ نفرت ✤ ہٹ کا دنیا میں ہے انجام ہمیشہ خفت

غلطی مان لو سرزد ہو کوئی گر تم سے
یاد رکھو کہ بہت لوگ ہیں بہتر تم سے

چھوڑ دو تنگدلی تنگدلی شے ہے بری ✤ سنو میری کہ نہیں تنگ خیالی اچھی
کب کسی شخص نے تنگی میں فراخی دیکھی ✤ تو صداقت کو جہاں سے ملے کیا بات اس کی

پھر اس تنگ خیالی کو بھلا دکھنا تم
صدق کے واسطے دل اپنا کھلا رکھنا تم

یہ تو وہ خیالات تھے جنہیں چھوڑنا ہے۔ انکی بجائے دل میں جگہ کن خیالات کو دینی چاہیئے۔ انہیں جو ان کی ضد ہیں۔ بُرائی کی جگہ بھلائی اور نیکی کے خیالات دل میں بٹھاؤ۔ دشمنی بغض وحسد اور کینہ وعناد کی بجائے الفت ومحبّت اور ہمدردی وفیض رسانی کے خیالات کو طبیعت میں جگہ دو۔ رنج وغم اور فکر وافکار کی بجائے خوشی اور شانتی سے کام رکھو من کو بجائے اسکے کہ جگہ جگہ بھٹکتا پھرے ایکاگر اور یکسو رکھنے کی کوشش کیا کرو۔ اس سے زنگ کدورت آئینۂ دل سے ہٹیگا اور من صاف ہوگا۔ یہ اصلی صفا اور شَوچ ہے۔ جو لوگ شَوچ کے معنی صرف یہ سمجھے ہوئے ہیں کہ اُن پر نیچوں کا سایہ نہ پڑے اور نیچی ذاتوں کے لوگوں سے چھُوئے نہ جائیں وہ بڑی بھاری غلطی کر رہے ہیں۔ شَوچ صرف جسمانی ہی نہیں ہے۔ بلکہ اس کا تعلّق کلام اور اعمال سے بھی ہے اور سب سے زیادہ من سے۔ جو شخص ان چاروں قسموں کے شَوچ پر عملدرآمد کرتا ہے وہ چِتّ کے پرساد کی حالت بہم پہنچاتا ہے جو سمادھی کا پہلا قدم ہے ؎

دوسری فصل سنتوش یا قناعت

پہلا نیم شَوچ یعنی صفا ہے۔ اسکی بابت ہم نے بتایا ہے کہ صفا کا تعلّق صرف جسم سے نہیں ہے۔ بلکہ کرم بانی اور من تینوں سے ہے۔ اب دوسرے نیم کو لیتے ہیں یہ سنتوش یعنی قناعت ہے۔ سنتوش من کی اُس حالت کا نام ہے جسمیں آدمی اپنے میں کسی قسم کی کمی محسوس نہیں کرتا اور جو کچھ پاس ہے اس پر صبر وشکر کرتا ہے۔ چونکہ اس حالت میں من ہوا وہوس کے خیالات سے پریشانی محسوس

نہیں کرتا اسواسطے جلد تر شانتی بہم پہنچ جاتی ہے اور چت یکسو ہونے لگتا ہے
جو لوگ یعنی سادھی میں بڑی کارآمد چیز ہے۔ اسیواسطے اس کو نیموں میں جگہ
دی گئی ہے اور عہد کرکے اس کی مشق کی تاکید کی گئی ہے ٭

اوّل یہ دیکھنا چاہئے کہ سنتوش یعنی قناعت کا نہ ہونا کن اسباب سے
پیدا ہوتا ہے۔ وہ اسباب معلوم ہو گئے تو ان کا انسداد آسان ہوگا اور قناعت کا
راستہ ہم پر کھلیگا۔ یہ منفی تعلیم ہے۔ مثبت تعلیم میں وہ طریقے بتائے جائینگے جن سے
آدمی قناعت پر براہ راست چل سکیں اور یکسوئی قلب حاصل کر سکیں ٭

میرے دوستو ہمیں پانچ حواس عطا ہوئے ہیں اور ایک من۔ آنکھوں سے
ہم دیکھتے ہیں۔ کانوں سے سنتے ہیں۔ زبان سے چکھتے ہیں۔ ناک سے سونگھتے
ہیں اور جلد سے چھوتے ہیں۔ انہیں سے تمام دنیائے بیرونی کا علم ہمیں
حاصل ہوتا ہے۔ اس علم پر من اپنے ہوائی قلعوں کی بنیادیں رکھتا ہے اور بڑی
بڑی عمارتیں چنتا ہے۔ اگر غور سے دیکھا جائے تو اندریوں یعنی حواسوں کے
اعمال قدرتی ہیں۔ آنکھ بیرونی اشیا کو دیکھیگی پر دیکھیگی۔ کان آوازوں کو سنیگا
پر سنیگا۔ اسیطرح ناک زبان اور جلد کو اپنے اپنے بشیوں کے ساتھ تعلق
ہے۔ دونوں کا باہم میل ہوگا پر ہوگا۔ یہاں تک قدرتی عمل ہے جو نہ روکے
سے رک سکتا ہے اور نہ جسمیں واقع میں کچھ حرج ہے ٭

حرج اسوقت واقع ہوتا ہے جب اندریاں بشیوں کی طرف جائیں اور
من کا قدم درمیان میں آئے۔ مثلاً اگر آنکھ کسی شے کو دیکھے تو محض ایک
قدرتی عمل ہے۔ مگر اسے دیکھکر من کو اس شے کے لینے کی رغبت ہو یا
نفرت آئے۔ تو گویا حرج واقع ہونا شروع ہوا۔ اندریہ کا بشے کی طرف جانا گویا
مسافر کا راہ چلنا ہے۔ رغبت و نفرت کے بس میں آجانا گویا ٹھگوں کے

دام فریب میں پھنسنا ہے۔ اسیواسطے بھگوان کرشن نے گیتا میں کہا ہے ؛

جانتے ہیں جب حواس سے لذات ؛ وہ ٹھگ را سنے میں مٹتے نہیں بدذات
رغبت ہے ایک دوسرا نفرت ہے ؛ ان کے بس میں نہ آتو اے نیک صفات

اس امر کی توضیح بھی شریمد بھگوت گیتا میں نہایت خوبی کے ساتھ کی گئی ہے کہ لشیوں میں آدمی پھنستا کسطرح ہے۔ یہ تو ظاہر ہے کہ اندریوں سے لشیوں کا گیان ہوتا ہے اور اس گیان کے سنسکار من میں رہتے ہیں۔ اب دیکھئے کہ من ان سنسکاروں پر دھیان کرتا رہیگا تو گویا اس کو لشیوں سے تعلق پیدا ہوگا یہ تعلق بڑھ کر خواہش کی صورت اختیار کریگا۔ اور چونکہ ہر خواہش کا پورا ہونا ممکن نہیں ہے۔ اس واسطے غصہ پیدا ہوگا۔ غصے سے موہ یا بھول پیدا ہوتی ہے اور آدمی گرتا چلا جاتا ہے ؛

اب ہم صاف صاف سمجھ سکتے ہیں کہ استنوش کیونکر پیدا ہوا کرتا ہے۔ اندریاں لشیوں کا گیان اندر لاتی ہیں۔ من میں اسکے سنسکار رہتے ہیں اور وہ ان کا دھیان کرتا ہے تو لشیوں کی چاہ پیدا ہوتی ہے۔ باربار یہ خیال آتا ہے کہ فلاں شخص کے پاس فلاں شے ہے۔ ہمارے پاس نہیں۔ آہ اگر ہوتی تو کیا ہی اچھا ہوتا۔ یہ استنوش کا بیج ہے۔ بار بار یہ خیال دل میں اٹھتا رہے تو یوں سمجھو کہ انکر پھوٹا اور جڑ جم گئی۔ اگر اسی قسم کے اور خیالات بھی طبیعت میں آ آکر آدمی کو اپنی حالت سے ناخوش رکھنے لگے تو بس درخت جڑ پکڑ گیا۔ تنہ اور شاخیں اور برگ و بار سب نکل آئے۔ اب اس غریب کو شانتی نہیں مل سکتی۔ ہر وقت من میں کڑھتا رہیگا کہ ہائے میں کیسا بدنصیب ہوں۔ اور لوگوں کے پاس تو سب کچھ ہے اور میرے پاس کچھ بھی نہیں۔ اوروں کی خوش حالی دیکھ کر جلاپا پیدا ہوگا۔ عزیز واقارب اور یار دوستوں کے سامنے جا جا کر اپنے دکھڑے رو ئیگا۔ آپ بھی

اشانت رہیگا اور جہاں جا کر بیٹھیگا وہیں اشانتی پھیلائیگا ❊

یہ حالتِ نفس سخت رحم و افسوس کے قابل ہے۔ ایسے شخص کی زندگی نہایت تلخ گزرا کرتی ہے۔ اسے نہ سکھ نصیب ہو سکتا ہے۔ نہ یکسوئی قلب اور نہ شانتی۔ پس اسنتوش کے خیال کو دل میں نہ آنے دو۔ آ گیا ہے تو بار بار سوچنے سے طبیعت میں جگہ نہ پکڑنے دو۔ اگر جگہ پکڑ گیا ہے تو کوشش بلیغ سے اسے جگہ سے سرکاؤ مکان دل سے باہر نکالو۔ اور جب تک نہ نکل جائے برابر سعی و کوشش جاری رکھو۔ اسنتوش کے غلام نہ بنو۔ بلکہ اس کے حکمران بنکر اس پر اپنا قابو کرو۔

بھلا اسکا طریقہ کیا۔ سنو۔ تمہیں یہ معلوم ہے کہ اسنتوش پیدا کیونکر ہوتا ہے۔ ہم ابھی بتا چکے ہیں کہ اشیوں کو سوچتے رہنے دو اور اُن پر دھیان دینے سے۔ پس قدم اوّل یہ ہے کہ تم اشیوں کے خیال میں تضیع اوقات نہ کیا کرو۔ اگر کسی شئے کی طرف طبیعت جاتی ہے اور اتنی مقدرت ہے کہ اُسے بہم پہنچا سکو تو من سمجھے بچے کو یا تو یہ کھلونا لے دو۔ یا طاقت ہے تو روک دو کہ ہم ایسے بیہودہ کھلونے تجھے نہیں خرید دینگے۔ اور اگر مقدرت نہیں ہے تو من کو سمجھاؤ کہ بھائی اس چیز کے لیئے رونا بسورنا لاحاصل ہے۔ ہمیں اس کے بہم پہنچانے کی قدرت ہی نہیں ہے۔ پس بار بار فکر کرنا اور بے قرار و مضطرب رہنا بے فائدہ ہے ❊

اوپر عام اصول بیان ہوا۔ اب اس کی خاص صورتیں لیجیئے تو اصول اچھی طرح ذہن میں بیٹھیگا۔ فرض کرو کوئی نئی وضع کا کپڑا چلا ہے اور تمہارے کسی دوست نے اسکا سوٹ بنوایا ہے۔ دیکھ کر تمہیں بھی خیال آیا ہے کہ ہم بھی بنوائیں اور یہ خیال بار بار دل میں گدگدی کر چکا ہے۔ اگر تمہارے پاس روپیہ ہے اور طبیعت کو اسوقت ضبط نہیں کر سکتے تو من سے کہو لے بھائی اس مرتبہ تو میں یہ کھلونا تجھے خرید دیتا ہوں مگر ہر نئے کپڑے کو دیکھ کر تو یوں ہی مچلا تو کیونکر

گزارا چلیگا۔ یہ پہلی صورت علاج ہے مگر اچھا علاج نہیں ہے۔ بلکہ ان علاجوں
میں سے ہے جو مخالف بھی پڑ جایا کرتے ہیں اور فائدے کی بجائے اُلٹا
نقصان پہنچاتے ہیں۔ پس اس طریق کو سوچ سمجھ کر ہی عمل میں لانا چاہیئے۔
اسنتوش دہکتی ہوئی آگ ہے۔ اور بِشے اسکا ایندھن ہیں۔ جتنا زیادہ ایندھن
اس میں ڈالتے جاؤ گے اتنی ہی یہ آگ اور بھڑکیگی۔ یاد رکھو کہ ہر ایک لابھ سے
لوبھ اور زیادہ بڑھا کرتا ہے۔ اور انجام کار اس کی کچھ انتہا نہیں رہتی +

پس بہتر طریقہ یہ ہے کہ جو بِشے طبیعت میں اسنتوش پیدا کر رہا ہے۔
اسکی نسبت یہ دیکھو کہ تمہیں اس کی ضرورت بھی ہے یا نہیں۔ نئے سُوٹ کو جی چاہتا
تو پہلے یہ دیکھو تمہارے صندوق میں کتنے سوٹ بھرے رکھے ہیں۔ اگر کافی ہیں
تو اُسے اور بھرنا دانائی کا کام نہیں ہے۔ اسواسطے من کو روکو اور اس سے صاف
صاف کہو کہ میرے پاس کپڑے بہتیرے ہیں۔ مجھے نئے سُوٹ کی ہرگز ہرگز ضرورت
نہیں ہے۔ میں نہیں بنواؤنگا نہیں بنواؤنگا۔ جو اسطرح مردانہ وار ہمت و
جرأت سے کام لیتے ہیں۔ انہیں اسنتوش نہیں ستایا کرتا +

بعض اشخاص میں یہ خراب عادت ہوتی ہے کہ بازار گئے اور چاہے جو
کچھ خرید لائے۔ یہ اسنتوش کی خراب عادت ڈال رہے ہیں۔ وہ جیسے ہے
کہ کوئی قاروں کا خزانہ تو پاس ہے ہی نہیں۔ ایسی چیزیں بھی نظر چڑھینگی جن کے
خریدنے کی استطاعت نہیں ہے۔ پھر بے صبری بے قناعتی اور شکوہ و شکایت
پیدا ہوگی۔ جلاپا پیدا ہوگا۔ اشانتی پیدا ہوگی۔ پس جو اصول مدِّنظر رکھنا
چاہیئے۔ وہ یہ ہے کہ بازار میں سینکڑوں دوکانیں اور ہزاروں چیزیں فروخت
ہوتی ہیں۔ یہ سب ہر وقت اور ہر دم میرے لئے ہی تو نہیں ہیں۔ روز کا آنا
جانا ہے۔ کیونکر ممکن ہو سکتا ہے کہ میں ہر چیز خریدتا رہوں۔ پس کوئی چیز نہیں خریدونگا

جب تک مجھے اس کی خاص کر ضرورت نہ ہو۔ خیال رہے کہ ضرورتیں چھوٹی بھی ہوتی ہیں۔ پس اگر تمہیں کسی چیز کی ضرورت ہو تو فوراً ہی اسکے لینے کو بازار میں نہ دوڑ جاؤ۔ بلکہ ایک دو روز ٹھیرو اور سوچو کہ ضرورت واقعی ہے یا نہیں ہے۔ میں اطمینان کے ساتھ کہتا ہوں کہ اگر اس اصول پر عمل کرو تو سو میں سے شاید دس ضرورتیں بھی تمہیں ستانے نہ پائینگی۔ اور تم خوش خوش زندگی بسر کر و گے۔

روپیہ پیسے۔ ساز و سامان۔ عزت و حرمت۔ نام و شہرت کے خیالات بھی اکثر اسنتوش کا باعث ہوا کرتے ہیں۔ یہاں بھی وہی اصول عامتہ استعمال میں لاؤ۔ جو اوپر بیان ہو چکا ہے۔ یعنی ان خیالات کے غلام نہ بنو۔ انہیں بار بار دل میں جگہ نہ دو۔ انہیں بار بار نہ سوچو۔ جتنا روپیہ تم کما سکتے ہو۔ جتنا ساز و سامان دنیوی بہم پہنچا سکتے ہو جتنی عزت و حرمت یا نام و شہرت پا سکتے ہو۔ اس میں اپنی طاقت ولیاقت کے مطابق کوشش کرو۔ تمام دنیا اسی طرح کرتی آئی ہے۔ مگر ظاہر ہے کہ تمہاری کوشش ولیاقت جتنی ہے اتنی ہی یہ چیزیں بہم پہنچا سکو گے۔ زیادہ کے خیالات بے فائدہ ہیں۔ ان میں پھنسنے سے صرف تکلیف ہی تکلیف اٹھاؤ گے اور کچھ نہ پاؤ گے۔

اوپر کچھ وہ باتیں بیان ہوئیں جو اسنتوش پیدا کیا کرتی ہیں اور انکے علاج کی طرف اشارہ ہوا۔ اب سنتوش یعنی قناعت کو لیجئے اور دیکھئے کہ من میں اسکے پیدا کرنے کے اسباب کیا ہیں۔ پہلا اصول یہ ہے کہ نگاہ اوپر نہ اٹھاؤ بلکہ نیچے جھکاؤ۔ تم ان آدمیوں کو کیوں دیکھو جو مال و دولت اور عزت و شہرت میں تم سے اونچے ہیں اور انہیں دیکھ کر تمہیں اپنی حالت بری معلوم ہوتی ہے۔ ان آدمیوں کو دیکھو جو ان چیزوں میں تم سے کم درجہ رکھتے ہیں۔ میں یقیناً کہتا ہوں کہ انکے مقابلے میں تمہیں اپنی حالت صبر و شکر کے لائق معلوم ہوگی۔ یہی اصول ہے

صحت دی ہے۔ قویٰ صحیح و سلامت ہیں۔ رہنے کو مکان ہے۔ پہننے کو کپڑا کھانے کو غذا۔ خدمت کو نوکر۔ گھر میں بیوی بچے اور عزیز و اقارب ہیں باہر دوست آشنا اور ملاقاتی ہیں۔ جتنی آمدنی ہے اس سے حیثیت کے مطابق گزارہ ہوئے چلا جاتا ہے۔ یہ حالت شکایت کیسی قناعت اور شکر و سپاس کے قابل ہے۔ نگاہ غور سے دیکھو تو خداوند کریم نے تمہیں وہ کچھ عطا کر رکھا ہے کہ تمہاری ضرورتوں سے بھی زیادہ ہے۔ پھر حرص و ہوس کیسی۔ شاعر کہتا ہے:

حرص قانع نیست بیدل ورنہ اسباب معاش

آنچہ ما در کار داریم اکثرے در کار نیست

روپیہ پیسا۔ علم و دولت۔ عزت و ثروت۔ مکان و اسباب غرض دنیوی سامان سب کے پاس ایک ہی مقدار میں ہونا ناممکن ہے۔ دنیا نیرنگی کا نام ہے۔ یہاں ایک طاقتور و تندرست ہے دوسرا کمزور و بیمار۔ ایک امیر ہے ایک غریب۔ ایک باسامان دوسرا بے سر و سامان۔ ایک عالم ایک جاہل۔ ایک نیک نام۔ ایک بدنام۔ غرض لاانتہا اضداد ہیں۔ کوئی کہاں تک گنوائے۔ تم نے کبھی یہ بھی سوچا کہ اس بوقلمونی اور نیرنگی کا باعث کیا ہے کیوں ایک مصیبت میں پیدا ہوتا ہے اور دوسرا مسرت میں۔ ایک کو کیوں اچھے اسباب ملتے چلے جاتے ہیں اور دوسرے کو برے۔ کارخانۂ قدرت اندھا دھند اور اتفاقیہ نہیں ہے۔ یہاں ہر معلول کی علت ہوا کرتی ہے۔ اگر کہو ایک کی کوشش زیادہ ہے اسواسطے وہ تمام سامان بہم پہنچا سکتا ہے اور دوسرے کی کوشش اتنی نہیں ہے اسواسطے وہ مصیبت میں مبتلا ہے۔ تو پھر سوال جوں کا توں رہا۔ ایک میں یہ کوشش کی طاقت زیادہ

کیوں ہے اور دوسرے میں کم کیوں۔ پھر پیدا ہونے میں تو کوشش نہیں چلتی۔ ایک بچہ مریض کیوں پیدا ہوتا ہے اور دوسرا تندرست کیوں۔ ایک امیر کے ہاں کیوں پیدا ہوتا ہے اور دوسرا غریبا کے گھر کیوں۔ اسکا جواب اسکے سوا اور کچھ نہیں ہے کہ پہلے جنموں میں جس نے جیسے کرم کئے ہیں۔ اس جنم میں آ سے ویسے ہی بھوگ مل رہے ہیں۔ پھر شکوہ و شکایت کیسی۔ صبر و شکر کرنا چاہئے۔ واہ کیا ہی حیرت کا مقام ہے ؏

پراربدھ پہلے بنی۔ پاچھے بنا شریر
تلسی یہ اشچرج ہے۔ من نہیں باندھے دھیر

میرے دوستو۔ فرض کرو کہ تمہارے پاس ایک لوٹا ہے۔ اب کلسے میں سے اس میں پانی بھرو۔ یا کنوئیں میں سے۔ یا دریا میں سے یا سمندر میں سے اس لوٹے میں تو جتنی گنجایش ہے اتنا ہی پانی سمائیگا۔ کنوئیں دریا اور سمندر میں کتنا ہی پانی بھرا ہوا ہو۔ لوٹے کو اس زیادتی اور کمی سے کیا واسطہ ہے وہ تو جہاں لیجایا جائیگا وہی سیر ڈیڑھ سیر پانی اٹھائیگا۔ پس دنیا میں مال و دولت بے قیاس ہو اگرچہ عزت و شہرت وغیرہ وغیرہ کے موقعے بیشمار ملا کریں۔ تمہیں ان بے اندازہ خزانوں میں سے اتنا ہی ملیگا جتنے کے تم اہل اور قابل ہو۔ اسکے یہ معنی نہیں ہیں کہ تم کرموں اور قسمت کے غلام بنکر بیٹھ جاؤ اور ہاتھ پانوں ہلانے چھوڑ دو۔ تمہیں جتنا کچھ ملنا ہے اسی کوشش سے ملنا ہے۔ لیکن باوصف کوشش بلیغ کچھ نہیں ملتا تو تم کو یہ سمجھ کر قناعت کرنی چاہئے۔ کہ میری پہلی کمائی اس لایق نہیں ہے۔ جو میرا ہے وہ مجھ سے کوئی چھین نہیں سکتا۔ مجھے ملیگا اور ضرور ملیگا۔ اور جو میرا نہیں ہے وہ مجھے نہیں مل سکتا۔ پس میں صابر و شاکر ہوں۔ شکوہ و شکایت

اور عجز و مایوسی سے اپنے من کو مضطرب نہیں کرونگا۔ بلکہ صبر و شکر کے ساتھ
بیٹھا رہوں گا +

بے سود تگ و دو کے تو چکر میں ہے + مل جائیگا جو تیرے مقدر میں ہے
دیے جاتے ہیں ضیح و کار کنان تقدیر + باہر ہے کہ مہر آدمی گھر میں ہے

بے صبری سے نہ ہاتھ کچھ آئیگا + رکھ کام قناعت سے کہ پھل پائیگا
جو اور کا ہے اسکی ہوس مت کر مہر + جو تیرا ہے وہ تجھ کو مل جائیگا

اگر آدمی یہ حالت نفس بہم پہنچالے تو کیسی خوشی اور شانتی کی زندگی بسر ہو سکتی ہے۔ مگر دنیا ہے کہ ہوا و ہوس کے خیالات میں پریشان ہے۔ لوگ ہیں کہ مارے مارے پھرتے ہیں۔ جدھر دیکھو بے صبری ہے۔ بے قناعتی ہے۔ اشانتی ہے۔ ایک کو ایک دیکھکر جلا مرتا ہے۔ ایک کو ایک کھائے جاتا ہے۔ نتیجہ کیا ہے ہیچ بالکل ہیچ۔ جب تک جیتے رہیں فکر و افکار۔ رنج و غم۔ بغض و حسد کے شکار رہتے ہیں۔ آخر ایک دن آتا ہے کہ نقارہ کوچ پر چوب پڑتی ہے اور ناکام بے نیل مرام یہاں سے چلے جاتے ہیں۔ کیا مرنے کے بعد انکو سکھ اور شانتی نصیب ہوگی؟ تم خود سمجھ سکتے ہو کہ جن لوگوں کی زندگی اس کاوش و کاہش میں گزرے۔ اُن کا مرنے کے بعد کیا حال ہوگا اور پھر جو یہ اس دنیا میں آکر جنم لینگے تو آیندہ جنم کیسا ہوگا +

اے لوگو میں تم سے پوچھتا ہوں کہ جب تم پیدا ہوئے تھے تو کیا ساز و سامان ساتھ لائے تھے۔ بھائیو سوچو اور خوب سوچو۔ کہ جسطرح خالی ہاتھ دنیا میں آئے تھے اسیطرح ایک روز یہاں سے خالی ہاتھ چلے جانا ہے +

اے اہل ہوس مہر کا تم سے ہی سوال + سوچا بھی ہے مال کا کبھی تم نے مآل

موت آئیگی ایک روز مر جاؤ گے ٭ لے جاؤ گے تھیلیاں نہ گٹھڑی پوٹال

رہتے کیوں خوار سفل و عالی ہیں ٭ سہتے کیوں بہر مالی پامالی ہیں
جب آئے تو دونوں ہاتھ خالی تھے مہر ٭ جب جائینگے دونوں ہاتھ بھر خالی ہیں

جب صورت حال یہ ہے تو حطام دنیوی یا ساز و سامان دنیوی کے بہم پہنچانے میں اتنی بے صبری اور بے قناعتی کیوں ہے۔ کیوں وقت عزیز اور عمر گرامی کو ان چیزوں کے جمع کرنے میں صرف کر رہے ہو جن میں سے ایک بھی ساتھ نہیں چلیگی۔ قناعت سے کام رکھو قناعت سے۔ امیر وہ نہیں کہلاتا جس کے پاس روپیہ بہت ہے۔ امیر دل کے امیر کو کہتے ہیں۔ اگر ایک شخص کروڑپتی ہے اور اس ہوس میں مارا مارا پھرتا ہے کہ روپے کے اور دو کوٹھے بھر لوں تو میں اسکو ٹکڑگدا سے بدتر سمجھتا ہوں۔ اس کے برعکس ٹکڑگدا دو روٹیاں مانگ کر لاتا ہے صبر و قناعت سے بیٹھ کر کھاتا ہے اور اس میں سے آدھی کسی اور غریب کو بھی دیدیتا ہے تو حقیقت میں امیر یہ ہے۔ دنیا میں دولت ہے تو بس قناعت۔ شاعر کہتا ہے۔

زردار کو گر اور ہے دولت کی ہوس ٭ اور صابر و شاکر ہے گدائے بیکس
اے مہر امیر ہے حقیقت میں گدا ٭ دولت دنیا میں ہے قناعت اور بس

پس اگر تم یہ چاہتے ہو کہ تمہاری زندگی خوشی اور شانتی کی زندگی ہو۔ طبیعت بیقرار و مضطرب نہ رہے۔ یکسوئی اور شانتی بہم پہنچے تو ہوا و ہوس کے خیالات چھوڑو۔ ساز و سامان دنیوی کے پیچھے مارے مارے نہ پھرو۔ جو کچھ تھوڑا بہت پاس ہے اس پر صبر و قناعت کرو۔ اس سے من میں تسکین و طمانیت رونما ہوگی شانتی جلوہ دکھائیگی۔ دھیان لگانے کی قابلیت بہم پہنچیگی۔ چت کے پرساد کا مرحلہ

طے ہوگا۔ اور آخر سادھی یا لوگ کے ادھکاری بنو گے۔ میں پہلے کہہ چکا ہوں کہ اگر آدمی سوچنے والا ہو تو اُسے اپنے گرد و پیش قناعت کے وہ اسباب نظر آئینگے کہ کچھ کہا نہیں جاتا۔ اسی مضمون پر ذیل میں ایک نظم درج کرتا ہوں۔

ہم نے مانا کہ ہم اے دل نہیں دولت والے
دہر میں اہل دول ہی نہیں قسمت والے
کہاں ایسے ہیں ہم جو ہیں اگر مال میں مست
مال والے ہیں وہ ہم صبر و قناعت والے
کیسۂ زر پہ رہے ناز مبارک اُن کو
اور یہ فخر کہ ہیں دولت و حشمت والے
شکر کی جا ہے نہیں ہم بھی شکایت والے

ہم نے مانا کہ نہیں پاس ہمارے زر و مال
جتنا دیتا ہے خدا رہتے ہیں اسمیں خوشحال
حاجتیں جتنی ہیں پوری وہ ہوئے جاتی ہیں
اور آنے نہیں پاتا کبھی خاطر پہ ملال
ہمکو مل جاتا ہے سب حسب ضرورت ہر روز
کام رُکتا نہیں ہے فضل خدائے متعال
کیا طلب اور کریں حق سے ضرورت والے

ہم نے مانا ہمیں کچھ بھی نہیں دنیا زر دار
لیک زر داری دنیا میں نہیں خوش زنہار
حاجتیں تھوڑی ہیں انسان کی اگر غور کرو
اور بے حد و نہایت ہے ہوس کا طومار
مال پاکر ہوس مال فزوں ہوتی ہے
مال کا ہے ہوس و حرص مآل اے ہشیار
صبر والے ہیں ہم اور شکر کے بیبرت والے

ہم نے مانا کہ خزانہ نہیں اپنا معمور
لیک خوش رہتے ہیں ہم اور نہایت مسرور
جسکو کہتے ہیں امیری متعلق ہے بہ دل
کہدو زر دار سے ہو زر پہ نہ ہرگز مغرور
حوصلہ گر نہیں تو دعوئے دولت ہے عبث
حوصلہ گر ہے تو مفلس کو ہے سب کچھ مقدور
ہم میں ہے حوصلہ ہیں اس لئے برکت والے

ہم نے مانا کہ زر و مال ہے کم پر کیا غم
آنے دیتے نہیں ہم پاس کبھی رنج والم
حوصلہ رکھتے ہیں ہمت پہ بھروسا ہی ہیں
محنتیں کرکے کما لائینگے دام اور درم

خود بھی کھائینگے کھلائینگے ہم اوروں کو بھی　　حصہ دار اپنی کمائی میں ہیں سب بیش و کم
حوصلہ اسکو کہا کرتے ہیں ہمت والے

ہم نے مانا کہ نہیں پاس ہمارے دولت　　شکر حق کرتے ہیں بخشی ہے بدن میں صحت
مُنہ نہیں وہ کہ ادا کیجئے شکر احساں　　دست و پا ہمکو ملے ہمیہ ہوئی ہے رحمت
صحت اچھی ہے توانا ہیں بدن کے اعضا　　اس سے بڑھکر نہیں دنیا میں کوئی بھی نعمت
ہم پہ ہے رحمت حق ہم بھی ہیں رحمت والے

ہم نے مانا نہیں صندوق ہمارے پُر زر　　سوتے آرام سے ہیں شب کو نہیں چور کا ڈر
خالی خطرے سے نہیں دیکھا کبھی گنج خطیر　　اہل دولت کو رہا کرتا ہے سرقے کا خطر
زر کی تحصیل میں ہے رنج تحفظ میں رنج　　صرف بھی رنج سے خالی نہیں دیکھا اکثر
کہتے آئے ہیں ازل سے یہی حکمت والے

ہم نے مانا ہمیں حاصل نہ ہوا گنج خطیر　　کیا خطر ہے کہ زمانے میں ہیں ہم دل کے امیر
دل غنی ہو تو ہے محتاج امیر اعظم　　دل غنی گر نہ ہو تو شاہ ممالک ہے فقیر
کیمیا گر سے کہو دل کو غنی رکھ ناداں　　کیمیا ہے یہی۔ کہتے ہیں اسی کو اکسیر
دل غنی ہو تو ہیں سب دولت وحشمت والے

ہم نے مانا کہ نہیں پاس ہمارے کچھ دام　　پھر بھی اے مہر گزرتے ہیں بہت خوش ایام
حرص سے بچتے ہیں ہم حرص کا داماں ہے دراز　　رہتے دنیا میں ہیں پر کام سے رکھتے ہیں کام
کام سے کام رکھو تم بھی تو خوش ہو بسر　　ہے بُرا یاں ہوس و حرص و ہوا کا انجام
صبر والے ہی ہیں خوش اور قناعت والے

جو شخص اسطرح کے خیالات دل پر حاوی رکھتے ہیں۔ اُنہیں اسنتوش نہیں ستانے پاتا بلکہ وہ سنتوش کے امرت رس میں مگن رہتے ہیں۔ جس کے من میں سنتوش ہے وہ شخص جیتے جی اس دنیا میں رہتا ہؤا سورگ میں ہے۔ آنند آتا ہے تو بس اُسے آتا ہے۔

تیسری فصل ۔ تپ یا ریاضت

دو نیم یعنی صفا اور قناعت بیان ہو چکے ہیں ۔ اب تیسرے نیم کو لیجے ۔ یہ تپ ہے جو عہد کر کے کرنی چاہیے ۔ تپ کے معنی کیا عوام النّاس اور کیا تعلیم یافتہ لوگوں میں بالعموم ایسی ریاضتوں کے لئے جاتے ہیں جن سے جسم انسانی کو اذیت پہنچے مثلاً گرمی میں پنچ اگنی تپنا ۔ جاڑے میں دریا یا تالاب کے ٹھنڈے پانی میں کھڑے رہنا ۔ ایک ہاتھ بلند رکھ کر سکھا دینا ۔ ایک ٹانگ کے بل کھڑے رہنا ۔ کیلوں کے پلنگ پر پڑے رہنا وغیرہ وغیرہ ۔ ناظرین کی نظر سے گیروے کپڑے پہنے والے سادھو گزرے ہونگے جو اس قسم کی تپ جسم کی تکلیف دہی کی غرض سے کیا کرتے ہیں ۔ اور تیرتھوں کے مقام پر پرب کے دنوں میں ملا کرتے ہیں یہ ہٹ یوگ کرنے والوں کی قسمیں ہیں ؎

کیا ان لوگوں کے دلوں میں اور کیا اُن پر اعتقاد رکھنے والے بھولے بھالے سیدھے سادے لوگوں کے دلوں میں یہ وہم باطل بیٹھا ہوا ہے کہ اسطرح جسم کی ایذا رسانی سے آدمی کو سِدّھیاں اور شکتیاں بہم پہنچتی ہیں اور آخر کار وہ سِدّھ ہو جاتا ہے ۔ یہی وجہ ہے کہ میلوں میں ان لوگوں کے گرد و پیش زن و مرد کا ہجوم ہوتا ہے ۔ کوئی روپے پیسے چڑھاتا ہے ۔ کوئی پھل مٹھائیاں اور پکوان لے جاتا ہے ۔ اسی سے دانا لوگوں کو شک ہوا کرتا ہے کہ یہاں کچھ دال میں کالا ہے ۔ میں یہ نہیں کہتا کہ ہٹ یوگ کرنے والے سب ہی جھوٹے ہوا کرتے ہیں ۔ ممکن ہے کہ ان میں سے بعض صدق عقیدت اور

دلی ارادت سے یہ ضرر رساں تپیں کرتے ہوں اور آدمی چونکہ اعتقاد کا
پُتلا ہے ۔ انہیں پھل بھی ملتا ہو ۔ مگر یہ میلوں تماشوں کی نمایش اس بات کی
صاف دلیل ہے کہ یہ تپ دنیا دکھاوے کی تپ ہے اور روٹی کمانے ہی کا
ایک طریقہ ہے ۔ جو اور طریقوں سے چونکہ بہت مختلف ہے ۔ اسواسطے لوگوں کو
تپ کرنے والے کی طرف کھینچتا ہے اور وہ آسانی سے تھوڑے عرصہ میں
بہت سا روپیہ کما سکتا ہے ٭

ان دکانداروں سے قطع نظر کی جائے ۔ اور ان لوگوں کو لیا جائے
جو دکھاوے اور روٹی کمانے کی غرض سے نہیں بلکہ صدق عقیدت سے اس
قسم کی تپیں کرتے ہیں ۔ تو بھی عقل تسلیم نہیں کر سکتی کہ جس عمل سے جسم کو تکلیف
دی جا رہی ہے وہ دھیان جمانے کا ذریعہ وسیلہ بن سکتا ہے جب جسم کو
تکلیف ہے تو برتی اس تکلیف پر جائیگی دھیان کیونکر جم سکتا ہے ۔ مانا کہ مشق
پیہم سے یہ تکلیف کم بے شک ہو جائیگی ۔ مگر پہلی ضرور یہ ابھیاس کے وقت
کم بھی اور وقتوں میں زیادہ ہو گی ۔ اور یہی ترقی کا وسیلہ بننے کی بجائے
اُلٹی رکاوٹ ثابت ہو گی ۔ اسی واسطے سمجھدار لوگ اس طرح کی تپ نہیں
کیا کرتے بلکہ انہیں دکانداروں یا ضدی ہٹیلے لوگوں پر چھوڑتے ہیں ۔
نہ راج یوگ میں جس کی تعلیم بھگوان پتنجلی دیتے ہیں ۔ نہ شریمد بھگوت گیتا
میں جہاں بھگوان کرشن یوگ اور تپ کا مضمون اُٹھاتے ہیں ۔ ان تپوں
کی تعریف کی گئی ہے ۔ گیتا میں تو اُلٹی انکی مذمت کی گئی ہے تاکہ لوگ ایسا
کرنے میں تضیع اوقات نہ کریں ۔ بھگوان کرشن تپ کا ذکر کرتے ہوئے کہتے ہیں ٭

جسکا ہے جہالت پہ عقیدہ مبنی ٭ اور کرتا ہے تپ جسم سے دکھ اسکو ہی
یا اور کو آزار رسانی ہے غرض ٭ یہ تپ ہے تامسی یہاں کہلاتی

مطلب یہ ہے کہ جو شخص ایسی تپ کرتا ہے جسمیں اُسکے جسم کو تکلیف پہنچتی ہے اور کرنے کی غرض یہ ہے کہ خود اُسکو خود غرضی سے کچھ سدّھی حاصل ہو جائے یا اسکے دشمنوں کو نقصان پہنچے تو یہ تپ تامسی ہے اور اس کا کرنے والا جاہل ہے نہ کہ سمجھدار اور دانا آدمی ایہنیں لوگوں کو بھگوان آسُری سمپت والے یعنی شیطان طینت بتلاتے ہیں۔ چنانچہ فرماتے ہیں

کرتے ہیں سخت تپ یہاں جو ایسی ✣ ذکر اسکا شاستر میں دیکھا نہ کبھی
پھنسکر دام خودی و مکاری میں ✣ اور حرص و ہوا کے بس میں آکر بھی

بے رحم سب عنصر و نکو بھی اور مجھے ✣ دایم جو رہا کرتے ہیں اندر ان کے
پہنچاتے رہتے ہیں سخت بہ تکلیفیں ✣ شیطانی ہیں عقاید انکے سارے

غرض یہ ہٹ یوگ کی تپ جسمیں پانچ عناصر سے بنا ہوا جسم بھی تکلیف اُٹھاتا ہے اور چیتن آتما بھی جو کرشن یا برہم روپ ہے تکلیف محسوس کرتا ہے۔ اختیار کرنے لائق نہیں ہے۔ یہی حال راجسی تپ کا ہے جو دنیا دکھاوے اور نام و شہرت کی غرض سے کی جاتی ہے چونکہ اسکی غرض اُتم اننت نہیں ہے۔ بلکہ کچھ اور ہے اسواسطے یہ تپ بھی اچھی نہیں ہے بھگوان اسکی نسبت فرماتے ہیں

عزت کی نظر سے یا بڑائی کے لئے ✣ کی جاتی ہے تپ جو ریا مکاری سے
پختی نہیں جو اور نہیں جس کو قرار ✣ دنیا میں ہے راجسی تپ اس کو کہتے

اب سوال یہ اُٹھتا ہے کہ پھر وہ کونسی تپ ہے جسے عہد کر کے کرنا چاہیئے۔ اس کے کیا اوصاف ہیں۔ اور کیا فوائد ہیں۔ اوّل تپ کے معنی سمجھو کہ تپ چیز کیا ہے۔ پھر اسکا فائدہ ذہن نشین ہوگا اور کرنے کے طریق ذہن میں بیٹھینگے۔ تپ اُس عمل کو کہتے ہیں۔ جس سے آدمی کو متضاد جوڑے یعنی دکھ سُکھ۔ گرمی و سردی وغیرہ وغیرہ سہنے کی عادت پڑے۔ آدمی اُن سے گھبرا نہ جائے۔ بلکہ اُن کے ہوتے ہوئے بھی اپنے

کام یعنی دھیان وغیرہ میں مصروف رہے۔ تپ کی یہ ماہیت ہے اور یہ غرض ہے۔ ہٹ یوگیوں نے اس کو انہا پہنچا دیا ہے۔ اس سبب سے تپ کے اصلی فائدے سے محروم رہتے ہیں اور لفظی پابندی سے صرف تکلیف ہی تکلیف اُٹھاتے ہیں کسی درجے پر پہنچنے نہیں پاتے۔ اس کے برعکس تپ تو وہ اعلےٰ درجے کا عمل ہے جس سے آدمی فضائل اخلاقی میں بتدریج ترقی کرتا چلا جاتا ہے اور آخر کو ایسے درجوں پر پہنچتا ہے کہ سب سے اونچے ہیں۔ مہاراج تلسی داس تپ کی تعریف اسطرح کرتے ہیں +

سب کے من کو یہ من بھاوا + تپ سُکھ پرد دُکھ دوش نشاوا

تپ بل رچے پرپنچ بدھاتا + تپ بل وشنو سکل جگ تراتا

تپ بل شمبھو کرہیں سنگھارا + تپ بل شیش دھرہیں مہی بھارا

تپ ادھار سب سرشٹی بھوانی + کرہو جائے تپ اس جیے جانی

اسکا مطلب یہ ہے کہ تپ سُکھ کے دینے والی اور دُکھ کے ناس کرنے والی چیز ہے۔ تپ کے بل سے برہما جی جگت رچتے ہیں۔ تپ کے بل سے وشنو مہاراج جگت کا پالن کرتے ہیں۔ تپ کے بل سے شوجی جگت کا سنگھار یا ناش کرتے ہیں۔ تپ کے بل سے شیش ناگ زمین کے بھاری بوجھ کو سہارے ہوئے ہیں۔ غرض تپ وہ چیز ہے کہ اسی کے سہارے تمام کائنات قایم ہے۔ اسواسطے تپ کرنی چاہیئے +

مگر کون سی تپ کرنی چاہیئے اور کسطرح کرنی چاہیئے؟ تامسی تپ جیسی ضد اور ہٹ یا اوروں کی مضرت رسانی کی غرض سے جسم کو تکلیف دی جاتی ہے اور راجسی تپ جس سے دنیا دکھاوا اور نام و شہرت مطلوب ہے کرنے کے لایق نہیں ہیں کیونکہ یہ کسی درجے پر نہیں پہنچاتیں بلکہ فائدے کی بجائے اُلٹا نقصان دیتی ہیں۔ ان کا خیال چھوڑ دو۔ تم وہ تپ اختیار کرو جو حقیقت میں فائدہ بخش ہے۔ جیسا یم اور نیموں کے

ضمن میں کہتے آئے ہیں۔ تپ بھی تین طرح کی ہے۔ یعنی کرم بانی اور من کی۔ انکی توضیح کے واسطے گیتا کے شلوکوں کا ترجمہ میں ذیل میں درج کرتا ہوں۔ یہ میری کتاب نغمۂ رحانی شرح سے لیا گیا ہے ؞

دیوتا و برہمن اور گورو کی پوجا ✣ پوجا گیانی کی خاکساری و صفا
بے آزاری و برہم چرج اے ارجن ✣ کہلاتی ہے تپ جسم کی رکھ یاد سدا

ایسا ہو کلام دل کسی کا نہ دکھے ✣ سچا ہو بھلائی کا بتائیں سب سے
پاٹھ کے وید و شاستر کا پڑھنا ✣ بانی کی یہ تپ ہے تو ذرا اسکو سمجھے

خوشدل ہونا کہ شانت رکھنا من کا ✣ کرنا ضبط نفس کہ چپکا رہنا
ہر دم رکھنی صفائے طینت بھی ✣ کہتے ہیں من کی تپ اسے اہل صفا

کرم کی تپ کا تعلق جسم سے ہے جسم کو پنچ اگنی تپ کر یا بہر و پانی میں گلا کر تکلیف نہ اٹھاؤ یہ تپ نہیں کہلاتی۔ بلکہ چل پھر کر جسم کو کام میں لاؤ۔ اہل حاجت کے کام آؤ۔ دوسروں کا دکھ درد بٹاؤ۔ غرض جو اعضا تمہیں ملے ہیں ان سے خدمت کرو۔ بھلا کس کی؟ بھگوان بتاتے ہیں۔ اوّل دیوتا کی۔ اس کے یہ معنی ہیں کہ عہد کرکے ہر روز اپنے شہر کے تیرتھ میں نہایا کرو۔ اِشٹ دیو کے درشن مندر میں کر آیا کرو۔ وقت مقررہ پہ اِشٹ دیو کا دھیان کیا کرو۔ یہ دیوتا کی خدمت ہے۔ دوسری خدمت آدمیوں کی ہے۔ ان میں اوّل درجہ گورو کا ہے جس سے صرف تمہارا تعلیم دینے والا آچاریہ ہی مراد نہیں ہے بلکہ ماں باپ اور سب بزرگ مراد ہیں۔ ان کی خدمت کو اپنی سعادت جانو۔ ہاتھ پانوں کا پھل یہی ہے کہ ہم بزرگوں کی خدمت کریں۔ پھر برہمن اور گیانی لوگ ہیں جنکی خدمت فرض عین ہے۔ ان کے ست سنگوں میں جاؤ۔ ان سے

گیان سیکھو۔ تمہاری خدمت سے خوش ہوکر یہ تمہیں سب کچھ بتائینگے۔ تیسرے اور سب لوگ ہیں۔ جنکے ساتھ تمہیں خاکساری برتنی چاہیئے یعنی جسطرح ہوسکے ضرورت کے موافق جھک جھک کر انکی خدمت کرنی چاہیئے ؛

خدمت کے علاوہ جسم کی تپ میں تین باتیں اور بھی شامل ہیں۔ ایک تو صفا کا بہم پہنچانا ہے جسکی تشریح دوسرے نیم میں دی جاچکی ہے۔ دوسرے برہمچرج ہے جسکا مفصل بیان یموں میں آچکا ہے۔ اور تیسرے اہنسا ہے یعنی جسم سے کسی کو تکلیف نہ پہنچانی۔ یہ بھی یموں میں مفصل طور پر بیان ہوچکی ہے۔ اسواسطے ان تینوں کی یہاں شرح کرنی ضروری نہیں ہے۔ جو ان سب باتوں کا برتن دھارن کرتا ہے اور عہد کرکے روزمرہ انکو اپنا عملدرآمد بناتا ہے۔ وہ جسمانی تپ کر رہا ہے نہ کہ وہ جاہل جو اونچی باہنہ کئے دریا میں کھڑا ہوا ہے ؛؛

بانی کی تپ کے متعلق بھگوان چار باتیں بتاتے ہیں۔ کلام دل دکھانے والا نہ ہو سچا ہو۔ بھلائی کا ہو۔ تین تو یہ ہوئیں۔ چوتھی تپ یہ ہے کہ زبان سے آدمی وید اور شاستر پڑھا کرے۔ یہ چاروں کی چاروں نہایت ہی صاف الفاظ میں بیان ہوئی ہیں۔ نیز پہلی تینوں کی نسبت میں یموں میں بھی اور پچھلے دو نیموں میں بھی بہت کچھ لکھ چکا ہوں۔ اسواسطے ان سب کا یہاں اعادہ نہیں کرتا۔ رہا وید اور شاستر کا پڑھنا۔ اسکا مفصل بیان چوتھے نیم میں آئیگا۔ اسواسطے اسے بھی چھوڑتا ہوں۔ بانی کی تپ کے متعلق خلاصۂ تعلیم یہ ہے کہ ایسے الفاظ نہ بولو جن سے دوسروں کا دل دُکھے۔ یہ تعلیم منفی ہے۔ مثبت یہ ہے کہ جو بات بولو ایک تو وہ سچی ہو اور دوسرے اس سے سُننے والے کا بھلا ہو یعنی صدق دل سے اُسے ایسی نصیحت کرو جس سے اسکا کام سنورے اور وہ تمہیں دعائے خیر سے یاد کرتا رہے۔ زبان کی چوتھی تپ ایسی کتابوں کا پڑھتے رہنا ہے جن کے ذریعے سے آدمی اخلاقی اور روحانی ترقی

کرتا رہے ٭

من کی تپ کے متعلق پانچ باتیں بتائی گئی ہیں۔ ان میں سے اوّل خوشدل رہنا ہے یعنی فکر و افکار اور رنج و غم کے خیالات کو طبیعت پر حاوی نہ ہونے دینا بلکہ انہیں ہٹا ہٹا کر خوشی کے خیالات من میں بھرنا۔ دوسرے شانت رہنا ہے یعنی من کو چنچل نہ ہونے دینا۔ اضطراب و بیقراری سے نہ گھبرانا بلکہ ان خیالات اضطراب سے من کو خالی کرنا اور شانتی بہم پہنچانا۔ تیسرے ضبط نفس یعنی من کو شیوں کی طرف دوڑنے سے روکنا ہے۔ چوتھے خاموشی کا برت دھارن کرنا ہے یعنی زبان سے کچھ نہ بولنا اور من کو دھیان میں لگائے رکھنا۔ یہ تینوں کا برت ہے جس سے من شدھ ہوا کرتا ہے۔ پانچویں صفائی طبیعت کا برت دھارن کرنا ہے یعنی من میں برے خیالات نہ تعصب اور کینہ سے میلا نہ کریں۔ بلکہ شدھ دھارنا کی ندی بہتی رہے۔ اسکا مفصّل بیان پہلے دو نیموں میں دیا جاچکا ہے ٭

یہ من بانی اور کرم کی تپ ہے۔ یہ من بانی اور کرم کے برت ہیں۔ ناظرین تم ہندو ہو۔ ہندوؤں میں بعض خاص خاص دن برت رکھا کرتے ہیں بعض پربوں اور اُتسبوں یا تہواروں پر۔ ان برتوں کی اصلی غرض لوگوں نے نظر انداز کردی ہے۔ برت کے معنی آج کل یہ رہ گئے ہیں۔ کہ جو کھانا روزمرّہ کھایا جاتا ہے وہ نہ کھایا۔ اس کی جگہ کوئی غیر معمولی کھانا کھا لیا اور بس۔ یہ برت نہیں کہلاتا۔ برت کے یہ معنی ہیں کہ جس روز تمہیں برت رکھنا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے عہد کرو کہ کل میں ہاتھ پاؤں سے لوگوں کی خدمت کرونگا۔ اور ست سنگ سادھو سنگ یا کتھا یا مندر میں جاؤنگا۔ زبان سے کسی کو برا نہ کہونگا۔ سچ بولونگا۔ بھلائی کی باتیں بولونگا۔ شاستر پڑھونگا۔ من میں برے خیالات نہ لاؤں گا۔ بیٹھکر دھیان

جاؤں گا۔ من کی صفائی بہم پہنچاؤنگا۔ ان باتوں کی امداد کے واسطے کچھ بیرونی
سادھن بھی چاہئیں۔ وہ یہ ہیں کہ صبح دریا پر جا کر اشنان کر آئیے۔ کھانا ثقیل نہ کھایا
صرف پھلاہار کیا یعنی پھل کھا لیئے یا دودھ پی لیا۔ ان اصول پر برت قائم کیئے گئے تھے
نیم سے آدمی انہیں کچھ عرصے کرتا رہے۔ تو اُسے متضاد جوڑوں یعنی گرمی سردی
دکھ سکھ سہنے کی عادت پڑیگی۔ من ان سے چنچل ہونے نہ پائیگا۔ دھیان جمانے
کی مشق ہوگی۔ چت کی صفا بہم پہنچیگی اور آخر کو وہ یوگ یعنی سادھی کا ادھکاری بنجائیگا

چوتھی فصل۔ سوادھیائے یا مطالعہ

تین نیم صفا قناعت اور تپ بیان ہوئے۔ اب چوتھے نیم یعنی مطالعہ کو لیا جاتا
ہے۔ یہ وہ چیز ہے کہ اس پر ہماری دھرم کی کتابوں میں بہت ہی زور دیا گیا ہے۔
کیا اُپنشد یعنی وید کیا پورانیں اور سمرتیاں اور کیا درشن سب مطالعے کو فرض عین
بتاتے ہیں۔ آج کل سستے لٹریچر کا زمانہ ہے۔ پرائیویٹ اور پبلک کتب خانے
جابجا کھلے ہوئے ہیں۔ یورپ اور امریکہ کے تو گاؤں گاؤں میں ریڈنگ روم
ہیں۔ اب ہندوستان میں بھی بڑے بڑے شہروں اور قصبوں میں کھل گئے
ہیں یا کھلتے جاتے ہیں۔ یہی اس بات کا ثبوت کامل ہے کہ مطالعہ آدمی کے
واسطے اہم چیز ہے۔

تحصیل علم کے فوائد ایسے بدیہی ہیں کہ ان پر خامہ فرسائی کرنی لاحاصل ہے۔
کون نہیں جانتا کہ علم سے آدمی کا دائرہ واقفیت وسیع ہوتا ہے۔ اور اُسے
گھر بیٹھے بلا کشش و کوشش اُن تجربات مفید سے آگہی حاصل ہوتی ہے جو مختلف

ملکوں اور مختلف زمانوں میں لوگوں نے عمروں کی عمریں صرف کرکے حاصل کئے تھے۔ ایک شخص ہندوستان میں دو ہزار برس ہوئے جب ایک کتاب لکھ گیا ہے۔ دوسرا یونان میں پندرہ سو برس ہوئے جب۔ تیسرا انگلستان میں پانسو برس ہوئے جب اور چوتھا امریکہ میں سو برس ہوئے جب۔ انہوں نے اپنی عمر میں صرف کرکے اپنے تجربات قلمبند کئے تھے۔ آج میں دہلی میں بیٹھا ہوا چاروں کی کتابیں اپنی آرام کرسی پر دراز ہو کر پڑھتا ہوں اور ان کی دانائی کے تجربات اپنے بنا رہا ہوں۔ اس سے بڑھکر اور کیا فائدے کی چیز ہو سکتی ہے۔ کہ مختلف زمانوں اور مختلف ملکوں کے داناؤں کا تجربہ مجھے بلا تکلیف سفر۔ بلا خرچ زر۔ بلا محنت مشقت حاصل ہوتا ہے۔ یہ مطالعے کی برکت ہے ❖

پھر یہ دیکھئے کہ عقل کا انحصار علم حاصل کردہ پر ہے جسقدر آدمی کے گرہ میں واقعات زیادہ ہونگے اسیقدر اُسے تحلیل و ترکیب اور تجرید و مقابلہ کے موقعے بھی زیادہ ملینگے۔ یہی عقلی ورزش کہلاتی ہے جتنی ورزش زیادہ ہوتی ہے اُسیقدر عقل بھی اسی طرح بڑھتی ہے جسطرح جسمانی ورزش زیادہ کیجئے تو جسم زیادہ نمو پاتا ہے۔ اس ورزش عقلی کا مصالح مطالعہ بہم پہنچاتا ہے۔ مطالعے سے وہ اسباب آدمی کو ملتے ہیں جن کی مدد سے معمار عقل اپنی عالیشان عمارتیں بنا کر کھڑی کرتا ہے۔ میرے دوستو یہ زمانہ سائنس کا ہے اور اس میں تجربے اور مشاہدے کی سخت ضرورت ہے۔ عرصۂ زندگی نہایت قلیل ہے۔ اس میں تجربہ و مشاہدے کی جو مقدار کوئی جمع کرسکتا ہے وہ عقلی معاملات کے لئے ہرگز ہرگز کافی نہیں ہے۔ اسواسطے عقل کی تیزی و ترقی درکار ہے تو اوروں کے مشاہدے اور تجربے سے جو اُن کی کتابوں میں قلمبند ہیں فائدہ اُٹھاؤ۔ جتنے واقعات و تصدیقات تمہاری گرہ میں زیادہ ہونگے

اتنا ہی زیادہ تم عقل سے کام لے سکو گے اور نتائج صحیح تک پہنچ سکو گے۔

آج کل ایک عجیب تماشہ ہمارے ملک میں ہو رہا ہے۔ پنتھ پنتھائی سماجیں اور سبھائیں ہر جگہ پیدا ہو رہی اور بڑھ رہی ہیں۔ ان کے ممبر زیادہ تر انگریزی خواں ہیں۔ جن کے خیالات غیر ملک کی زبان پڑھ کر بدلے ہیں۔ یہ ایک قدرتی اور بدیہی امر ہے کہ جب دو قوموں میں باہم میل جول ہوتا ہے تو ایک کا اثر دوسری پر ضرور پڑا کرتا ہے۔ یہاں تک کوئی حرج نہیں ہے۔ حرج اسوقت واقع ہوتا ہے جب معمولی تعلیم کے نوجوان جنکی تحصیل کا احاطہ امتحان مڈل یا انٹرینس سے زیادہ متجاوز نہیں۔ اور اگر ہے تو محض ادبی ہے نہ علمی وہ ممبروں پر کھڑے اپنے ملک کی ہر ایک بات کو برا بتاتے ہیں۔ اپنے پرانے لٹریچر سے نفرت کرتے ہیں۔ اپنے پرانے آچاریوں پر منہ آتے ہیں۔ اپنی پرانی رسم و رسوم۔ طریق عبادت و ریاضت۔ مذہب و اعتقادات کا تمسخر کرتے ہیں۔ اور خوش ہوتے ہیں کہ ہم بڑی ہی لیاقت کا کام کر رہے ہیں۔ شاید ان کے ہم لیاقت ہم تحصیل اور ہم خیال لوگ انکی باتیں لیاقت کی باتیں سمجھیں مگر جن لوگوں کو علم ہے اور جنہوں نے علم سے عقل کو جلا دی ہے وہ اس بازی طفلانہ پر ہنسا کرتے ہیں۔ اور ان کے لیکچروں اور ان کی تحریروں کو نگاہ حقارت و نفرت سے دیکھا کرتے ہیں۔

کیا اچھا ہو اگر یہ کم تحصیل پرجوش نوجوان آچاریہ بننے اور لیکچر و وعظ کرنے کی بجائے درجۂ طالب علمی میں ہی رہیں اور مطالعہ سے پہلے اپنا علم اور پیچھے اس علم کی مدد سے اپنی عقل بڑھائیں۔ میں سچ کہتا ہوں کہ ان غل مچانے والوں سے اگر ان کے دوست بے تکلفی کے ساتھ کبھی تنہائی میں پوچھیں کہ جن مضامین پر تم سبھاؤں میں لیکچر بازی اور رسالوں یا اخباروں میں مضمون نگاری کرتے پھرتے ہو۔ ان کے متعلق کیا تو لٹریچر تم نے پڑھا ہے اور تحلیل و ترکیب اور تجرید و مقابلے میں اور سوچ بچار سے کتنا کام لیا ہے تو

جواب یہی ہوگا کہ ہیچ۔ نہ کچھ پڑھا ہے نہ کچھ سوچا ہے۔ صرف غل مچانا اور دوسروں کو بُرا بھلا کہنا ہی سیکھا ہے اور خاک نہیں ۔

ایک تو اس قسم کے غل مچانے والے کثرت سے ملتے ہیں۔ دوسرے وہ ہیں جو وید اور شاستر پراچین دھرم پُرانے آچاریہ اور رشیوں منیوں کا غل مچاتے پھرتے ہیں۔ ان کا شمار بھی محض غل مچانے والوں ہی میں ہے۔ نہ انہوں نے وید اور شاستر کھول کر دیکھے ہیں۔ نہ پُرانے آچاریوں کی تصنیفات پڑھی اور بچاری ہے۔ اس واسطے جہاں یہ لوگ ارباب علم و عقل کی صحبت میں کچھ بولنے کی جرأت کرتے ہیں۔ وہیں اپنی عدم واقفیت دعوئے بے دلیل اور بے سروپا باتوں سے خفت اُٹھاتے ہیں۔ مطالعہ سے علم بڑھتا ہے۔ علم سے عقل بڑھتی ہے۔ علم و عقل دونوں کی برکت سے نیت و اعمال میں صفا آتی ہے۔ جہاں مطالعہ و علم نہیں وہاں کیا خاک ہونا ہے۔ ہندوستان قدیم الایام سے دھرم بھومی مشہور ہے۔ افسوس ہے کہ آجکل بے علمی وجہالت نے اس کا کیا رنگ کر دیا ہے ۔

حیف وہ ملک جہالت نے کیا ستیا جہل ساتھ ہی ملتے تھے ملتے تھے جہاں علم وعمل

اپنی الالُف میں جہاں کرکے دکھاتے تھے سبھی جو مسائل کہ کیا کرتے تھے حکمت کے اصل

کیا ہوا ملک ہے وہ شاستروں کا پرچار کیا ہوا ملک ہے وہ تتو درشی کا بل

وہ رشی اور مہرشی نہیں کیوں ملتے اب جنگلی کھلتے تھے یاں کے منتر کے جنگل

ایک وہ تتو درشا تھے کہ لکھے دفتر ایک تم ہو کہ مطالب بھی نہیں ہوتے حل

بند کیوں ہوگئی افسوس وہ ویدوں کی بانی اگرچہ محض ہوائی سے تھے بیٹھے وشنتا جل

بند کیوں ہوگئی۔ وہ اُپنشدوں کی تعلیم زنگ آئینہ دل کے لیے جو تھے صیقل

وہ ہون کیا ہوئے اور کیا ہوئے وہ اگنی کرم جب نہیں یگیہ تو حاصل ہو بھلا کیونکر پھل

نام ہی شاستر و وید کا اب باقی ہے اور فقط نام یہ ظاہر ہے کہ ہے بانگ دہل

کون پڑھتا ہے انہیں کس نے اٹھائی محنت
اور اگر پڑھ بھی لیا ہے تو کرے کون عمل

دیو بانی کا نہیں آپ نے پڑھنا چھوڑا
دھرم کا تھا جو وہ پڑھنا سو وہ پڑھنا چھوڑا

دھرم کا نام ہی سنتے ہیں اب آتا ہے کم
علم ہی جب نہیں ان کا تو عمل کیونکر ہو
بے تکی ہانکتے رہتے ہیں سب اپنی اپنی
دھرم کا تو ہے ایک ایک میں کس طرح خلاف
پاک اعمال ہوں دل پاک ہو اور پاک کلام
اب نہ اعمال ہیں صاف اور نہ دل اور نہ کلام
آئے دن ملک میں رہنے لگی افسوس وبا
وقت پر شاذ ہی ہوتی ہے کبھی اب بارش
بارش و قحط و وبائی ہے شکایت سب کو
برکت کہتے ہیں جسکو وہ ہے نیت کا پھل

نہ وہ آچار نہ وہ کام نہ کیرا اور نیم
اور عمل ہے نہیں تو دھرم ہے لفظ مبہم
اور نادان ہیں کہ بتر ہیں نادانی سے ہم
ایک وہ چیز ہے جس میں کہ نہیں بیش و کم
دھرم ملتا ہے اسیوقت کہ تینوں ہوں بہم
دھرم لب پر ہے مگر دل میں بھرا جور و ستم
آئے دن قحط سے سب کام ہیں درہم برہم
اور شکایت ہے کہ بدلا ہے نظام عالم
اپنے اعمال کو پر دیکھنے والے ہیں کم
صاف نیت ہو تو برکت بھی پہنچتی ہے بہم

قابل قدر نہیں آپ کی جو نیت ہے
ہم بتا دیتے ہیں جو ملک کی کیفیت ہے

فقیر مہر کے پاس بعض اصحاب ویدانت پر بحث کرنے کے لئے آیا کرتے ہیں۔ میرا قاعدہ کلیہ ہے کہ بحث کرنے سے پیشتر باتوں میں اول یہ دریافت کر لیا کرتا ہوں کہ ویدانت میں پوچھنے والے کی واقفیت کتنی ہے اور اس نے پڑھا کیا کیا ہے۔ اکثر یہی معلوم ہوا کرتا ہے کہ کچھ بھی تحصیل نہیں ہے محض تضیع اوقات کے واسطے بحث چھیڑ دی ہے۔ ایسے شخصوں سے میں ہمیشہ کہہ دیا کرتا ہوں کہ بحث و

مباحثے سے کچھ حاصل نہیں ہے۔ تم اپنی واقفیت بڑھاؤ اور کچھ پڑھ لو تو پھر بحث کر لیے کے لیے آؤ۔ بحث اس شخص کے ساتھ کی جاتی ہے جو بحث کو سمجھے۔ ورنہ محض تضیع اوقات ہے جس سے نہ کچھ دنیا کی بھلائی منظور ہے نہ کچھ عاقبت کی بھلائی مقصود ہے۔

میرے دوستو بحث و مباحثہ اس غرض سے کرنا کہ ہم دوسرے شخص کو نیچا دکھائینگے نہایت ہی غلط خیال ہے۔ بحث و مباحثہ اُستاد شاگرد کے درمیان اس غرض سے ہو کہ اُس سے شاگرد کسی پیچیدہ مسئلے کو حل کرے اور منزل سخن کو پہنچے تو درست اور نتیجہ خیز ہے ورنہ محض تضیع اوقات ہے۔ تم اس بیہودگی میں اپنا وقت عزیز بھولکر کبھی ضایع نہ کرو۔ بلکہ اسکے برعکس جتنا وقت مطالعے کو دے سکو اُتنا ہی اچھا ہے ؛

جب تم کسی جاہل سے بحث کر رہے ہو تو یوں سمجھو کہ غیر جنس کی صحبت میں بیٹھے ہو جو نہ تو خوشگوار ہے۔ نہ تمہیں کسی قسم کا فائدہ دے سکتی ہے۔ اس کے برعکس جب کوئی اعلےٰ درجے کی کتاب پڑھ رہے ہو تو یوں سمجھو کہ ایک ایسے عالم شخص سے ہمکلام ہو رہے ہو جو تمہارے خیالات کو اونچا اُٹھاتا ہے عقل و استدلال کو مانجھتا ہے قلب کو مصفّا و روشن کرتا ہے۔ غرض ہر طرح من کو وہ شانتی بخشتا ہے جو اعلےٰ ست سنگ کا فائدہ ہے۔ جسوقت تم اُپنشد پڑھتے ہو اُپنشدوں کے رشیوں سے ہمکلام ہو۔ جب گیتا کا پاٹھ کرتے ہو تو بھگوان کرشن اور ارجن کا مکالمہ سنتے ہو۔ جب یوگ واسشٹ یا رامائن کا مطالعہ کر رہے ہو تو مہرشی وسشٹ سے گیان کا اور مہاراج تلسی داس جی سے بھگتی کا سبق لیتے ہو۔ تو لو ان مہاتماؤں کی صحبت پسند ہے یا فضول گو بیہودہ جو ادمیوں کی جن کی باتوں میں نہ کوئی عقل کی بات نکلتی ہے۔ نہ لطف سخن کی ؛

پس کتابوں کو کتابیں نہ کہو۔ یہ بڑا بھاری ست سنگ ہے۔ جہاں تمہارا دائرہ علم وسیع ہوتا ہے۔ تجربہ بڑھتا ہے۔ عقل میں جلا آتی ہے۔ دلبستگی کا سامان

ملتا ہے۔ من میں شانتی آتی ہے۔ خیالات کو بلندی اور صفا حاصل ہوتی ہے۔ معمولی ست سنگ یعنی کتھا بارتا اور سادھو سنگ مشکل سے نصیب ہوتا ہے مثلاً رامایں ہی کو لیجے۔ اگر کہیں کتھا بیٹھی ہے تو تکلیف کر کے روز جانا کٹھن کام ہے۔ آدمی روزانہ محنت سے گھبراتا ہے۔ وہاں نیز جنس ہیں۔ تو ان کے پاس بیٹھتا ہوا جھکراتا ہے۔ چڑھاوے کا خیال بھی ستاتا ہے۔ پھر پنڈت کتھا مرضی کے مطابق کہے یا نہ کہے اور اسکے کہنے میں رس آئے یا نہ آئے ✤

ہاں بازار سے رامایں لے آؤ۔ وقت مقرر کر لو یا نہ کرو۔ جب جی چاہے پڑھ لیا کرو۔ اور تمہیں مہاراج تلسی داس جی کا ست سنگ میسر ہے۔ اسیطرح وششٹ منی کا ست سنگ میسر ہے۔ اپنشدوں کے رشیوں کا ست سنگ میسر ہے۔ غرض جہاں چاہو اور جب چاہو اور جس شاستر کار کا چاہو۔ اسکی کتاب کے وسیلے سے اسکے ساتھ ست سنگ کر سکتے ہو۔ جو لوگ کتابوں کو مردہ گورو بتاتے ہیں۔ وہ غلطی پر ہیں بیشک کتاب مشکل معلوم ہوا کرتی ہے اور اسکے بعض اعتراضوں یا دقتوں کا جواب بے شک نہیں ملتا۔ مگر جہاں کچھ عرصے کی مزاولت سے راستہ صاف ہو گیا تو کتاب زندہ گورو سے بھی بڑھ کر کام دیتی ہے۔ میں پوچھتا ہوں آج کل وہ زندہ ست سنگ کونسا ہے جہاں اپنشد گیتا واسشٹ وغیرہ کی تعلیم سے بہتر اور زیادہ زندہ تعلیم آدمی حاصل کر سکتا ہے ✤

پس اگر یہ چاہتے ہو کہ گھر بیٹھے بلا تکلیف و تکلف تمہیں ہر طرح کے فائدے سے بھی بہرہ پہنچے اور شانتی اور دلبستگی و تفریح کے سامان بھی مہیا رہیں تو تم مطالعے کا خاص وقت ضرور بالضرور مقرر کر لو اور اسوقت سب کام چھوڑ کر ضرور بالضرور مطالعہ کیا کرو۔ شاعر یہی امور ذہن میں رکھکر مطالعے کی نسبت کہتا ہے ✤

اے میرے کتابو مرحبا صد مرحبا	ادا کر نہیں سکتا تمہارا شکر احساں میں

تم ہو گھر پر کُنجِ تنہائی میں مونس اور شفیق
دن گزرتا ہے تمہارے ساتھ کس آرام سے
دوست اُکتا جاتے ہیں اکثر گھڑی بھر بیٹھ کر
تم سفر میں اور حضر میں ہو مرے بے عذر ساتھ
تم کو افلاس و امارت میں نہیں ہرگز تمیز
ساتھ ہی یہ بھی ہے تم یاران صحبت ہی نہیں

تم ہو باہر خلوت و جلوت میں یاران صفا
نصف شب تک تم ہو اور میں اور صحبت کا مزا
دوست تم وہ ہو کہ اُکتاتے نہیں مجھ سے ذرا
ہیں مقام و کوچ دونوں تم کو یکساں واہ وا
دوستوں میں کب ملی یہ وضعداری یہ وفا
بلکہ دنیا اور عقبےٰ کے لیے ہو رہنما

محسن بے منت و احسان ہو تم بالیقین
اور وہ احسان تمہارے ہیں کہ کہہ سکتا نہیں

یاں ہجوم یاس رہتا ہے دل افگار پر
ہے خمیر زندگی افکار و آلام سے
گھر کے دھندے ہیں بہت باہر جھگڑے ہیں بہت
یار یاری کے عوض لیتے ہیں عیاری سے کام
ہے کبھی حاکم خفا محکوم ناخوش ہیں کبھی
میں بھی انساں ہوں کلیجہ میرا پتھر کا نہیں
اس طرح جب ٹھوکریں کھاتا ہے دنیا کی بہت

کیونکہ دنیا جس کو کہتے ہیں وہ ہے فکروں کا گھر
چین سے کب بیٹھنے پاتا ہے یاں کوئی بشر
روز کی شادی غمی ہے روز کا ہے خیر و شر
کھینچتے ہیں دور اپنے کو اقارب بیشتر
اے خوشی تجھ کو لگائیں ہم کہاں ڈھونڈ کر
دل میں چبھتی ہیں یہی باتیں مثال نیشتر
یاس چھا جاتی ہے دنیا سے دل افگار پر

پاس میں میں پاس آتا ہوں تمہارے دلفگار
تاکہ حاصل ہو دل مضطر کو تسکین و قرار

طعنہ و تشنیع سے تم ہو مبرا بالیقیں
کب سُنی تم سے کسی نے نا ملائم سخت بات
ناسپاسی کا کبھی تم سے نہیں ہوتا ظہور
تم میں اور دنیا کے لوگوں میں نہایت فرق ہے

تم کلیجے میں کسی کے چٹکیاں لیتے نہیں
تم کو کب دیکھا کسی نے پُر غضب چیں بر جبیں
تم میں عیاری کہیں ہے اور نہ غداری کہیں
تم ہو دنیا میں الگ ہے پر تمہاری سر زمیں

بخشتے ہو تم دلِ مضطر کو تسکین و سکوں
اور دنیا میں ہجومِ فکر سے ہیں دو تا حزیں

بندہ دنیا کا رہتا ہے بہت آشفتہ حال
باعثِ سرگشتگی ہے اسکو یہ اندازِ جہاں

مجھ کو کیا لینا ہے دنیا سے جو ہیں اس میں کتب
اے کتابو تم مری ہمراز ہو اور ہم نشیں

کنجِ تنہائی ہے تم ہو اور میں بیٹھا ہوا
مجھ کو کیا پروا کہ ہے دنیا میں کیا کیا ہو رہا

دل نہ لگنے کی شکایت بھی سنی جاتی ہے عام
مجھ سے گر پوچھو تو یہ ہے محفلِ اک عمرِ دو گام

ہنستے عمرِ رواں ہے چشمکِ برقِ جہاں
کون کہہ سکتا ہے کتنا ہے یہاں اسکا قیام

کیا بھروسا دم کا ہے آیا نہ آیا اے عزیز
وقتِ فرصت مختصر ہے کام ہیں کردہ کام

کیا دھرا ہے بیہودہ شغلوں میں الٹے باز آ
کام آئینگے نہ یہ جب موت کا آیا پیام

بہتر ہے مشغلہ کوئی تو ہے تحصیلِ علم
اس خزانے کی ہے جو کنجی کتاب اسکا ہے نام

ہاں نہیں اے بوالہوس مجھے تماشے کا دماغ
مجھ کو گھر بیٹھے ہیں سیریں اور تفریحیں تمام

مجمعِ احباب میں بھی میں بہت جاتا نہیں
کیونکہ میرے دوست میرے پاس رہتے ہیں مدام

کون جائے دوستوں میں گپ اڑانے کے لئے
جب کتب ہوں پاس اپنے دل لگانے کے لئے

رات کو سوتے ہیں سب کیا جانور کیا آدمی
کیونکہ دن ہے کام کا اور رات ہے آرام کی

میرے کمرے میں مگر جلتی رہا کرتی ہے شمع
نصف شب سے پیشتر سویا نہیں ہوں میں کبھی

یہ سماں تسکین کا ہوتا ہے یہ وقتِ سکوں
ہر طرف چھائی ہوئی ہوتی ہے گھر میں خامشی

شور و غل سے ہو نہیں سکتی توجہ برطرف
شادمانی سے طبیعت میں ہوتی ہے اور آسودگی

اس خموشی کے سمے میں رات کو دو دو پہر
اے کتابو تم سے رہتی ہے مری دلبستگی

لوگ کرتے ہیں شکایت شب کو پڑھنا ہے برا
ہاتھ میں لی ہے کتاب اور نیند سی اڑنے لگی

میں پڑھا کرتا ہوں پہروں تک خیال آتا نہیں
وقت جاتا ہے کہاں اور رات کتنی ہے گئی

	جو مزے لوٹے ہیں سینے رات کو بیٹھے ہوئے وہ مزے تحریر اور تقریر میں کب آسکے	

مطالعے کے جو فائدے اب تک بیان ہوئے وہ ایسے عام اور بدیہی ہیں کہ انہیں کسی کو انکار ہو ہی نہیں سکتا۔ نیز یہ ہر قسم کے لٹریچر پر بھی عام ہیں۔ ویدک جو یہ بدھی ہے "مطالعہ کرتے رہنا چاہیئے" اس میں مطالعے سے مراد وید کا خاص وقت پر روزمرّہ نیم کے ساتھ پڑھنا ہے۔ کرم کانڈی اس کا خاص پُن بتاتے ہیں۔ بھگوان پتنجلی جو مطالعے کو ایک نیم قرار دیتے ہیں اور اس کا روزمرّہ کرتے رہنا آدمی کے واسطے فرض بتاتے ہیں۔ اس مطالعے سے بھی وید کا اپانگ اور لوگ شاستر کا روزمرّہ پڑھنا مراد ہے۔ اس میں رمز خفی یہ ہے کہ جو کتاب روزمرّہ شردّھا اور بھگتی سے پڑھی جائیگی۔ اس میں اول تو پڑھنے والے کا اعتقاد بنا رہیگا۔ دوسرے روزمرّہ کی مزاولت سے وہ مضمون کتاب سمجھیگا بھی سمجھیگا۔ اور امتداد زماں کے ساتھ معنی فہمی میں ترقی کرتے رہنے سے آخر روحانی ترقی کے اُس خاص درجے پر پہنچیگا جسکے واسطے مطالعے کا نیم باندھا تھا۔ تیسرے جو وقت خاص اُسنے مطالعے کا باندھ رکھا ہے۔ ظاہر ہے کہ شردّھا سے اُس وقت خاص میں صرف مطالعے پر ہی دھیان جمایگا تو ہولے ہولے دھیان جمانے اور من کو یکسو کرنے کی عادت بہم پہنچیگی۔ جو یوگ میں بہت بکار آمد ہے ❊

یہ تین اصول ہیں جن پر ہمارے ہاں خاص کتابوں مثلاً وید اُپنیشد گیتا درشن ویاکرن وغیرہ کا وقت خاص میں روزمرّہ پاٹھ کرنا لازمی رکھا گیا تھا۔ لوگوں نے بسبب جہالت اصول سے نظر ہٹالی ہے۔ کوئی طوطے کیطرح بشنو سہسر نام کا روز پاٹھ کر لیتا ہے۔ کوئی گیتا وغیرہ کسی خاص کتاب کا۔

معنی سمجھنے کی نہ تو کچھ لیاقت ہوتی ہے نہ کوئی پرواکرتا ہے۔ یہ مطالعہ نہیں کہلاتا۔ بلکہ طوطے کی طرح پاٹھ کر لینا ہے جس سے کچھ فائدہ منصور نہیں ہے۔ مطالعہ فائدہ اسیوقت دیتا ہے جب مطالعہ کردہ کتاب کے معانی و مطالب پر سمجھ کر توجہ دے سکو اور انہیں اپنی ذات کا حصہ بنا سکو ۔

ناظرین ساد ھوؤں میں بہت سے اصحاب سنسکرت اور ہندی سے واقف ہونگے انہیں لازم ہے کہ جن کتابوں سے خاص اشٹ ہے مثلاً گیتا ہے یا اپنشد ہیں یا یوگ واسشٹ ہے یا ان سے انہیں خاص وقت شردھا اور بھگتی ہے روز مرہ پڑھنے کا نیم باندھ لیں جو اصحاب سنسکرت یا ہندی نہیں پڑھ سکتے انہیں چاہئے کہ مہینہ بھر محنت کرکے ہندی تو کم از کم ضرور ہی سیکھ لیں اور پھر نیم باندھ کر خاص کتابیں وقت مقررہ پر پڑھنی شروع کر دیں۔ محض اُردو خوانوں کے لئے میں نے یہ کتابیں اور اور کتابیں اُردو میں شائع کر دی ہیں۔ انہیں کو نیم سے روز پڑھا کریں۔ رسالہ ساد ھو گیان دھیان کا رسالہ ہے۔ رات کو دو چار ہم خیال دوست مل کر بیٹھ جایا کرو اور گھڑی آدھ گھڑی پڑھ لیا کرو۔ چوبیس گھنٹے اپنے یا دنیا کے کاموں میں صرف ہوتے ہیں گھڑی بھر الیشور رمت کتابوں کا ست سنگ بھی کرنا چاہئے جس سے بہتر اور کوئی ست سنگ نہیں ہے ۔

پانچویں فصل الیشور پرندھان یا تسلیم و رضا

پانچواں نیم الیشور پرندھان ہے۔ اس کے معنی ہیں اپنے سب کام الیشور کے حوالے کرنا اور من کرم بچن سے الیشور کا ہو رہنا۔ عربی میں اسے تسلیم و رضا

کہتے ہیں یعنی سب کاموں کو خدا کی طرف سے سمجھ کر خوشی خوشی بے شکوہ و شکایت
تسلیم کرنا اور اُن پر راضی رہنا۔ جیسا یُوں ہے کہ ہاں یہی مسئلہ ریزگنیشن کہلاتا ہے
یعنی ہر قسم کے فکر و افکار چھوڑ کر ایشور کا ہو رہنا اور اپنے سب کام اُس کی مرضی پر چھوڑ دینا
ایشور پرندھان بھگتوں کا دین و ایمان ہے۔ ہر قسم کے ایشور وادی اس مسئلے کو
نہایت ہی عزت و حرمت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ اور کرموں یعنی اعمال و افعال
کی سب سے اونچی معراج سمجھتے ہیں +

یہاں شرح یہ ہے کہ سمادھی کی بڑی روک بند علائق یا راگ ہے۔ اسی
سے چت میں دمبدم تازہ بہ تازہ بریتیاں اُٹھتی رہتی ہیں۔ یہ اُٹھتی اس واسطے ہیں کہ ہم اپنے
آپ کو طاقتور مانے بیٹھے ہیں۔ کہ اپنے واسطے بھلائی ہی بھلائی پیدا کر لینگے اور بُرائی کو
نکال کر باہر کر دینگے۔ مگر کارخانہ قدرت کا کچھ اور حساب ہے۔ یہاں جگہ جگہ روک
ہے۔ قدم قدم پر ٹھوکر ہے۔ پس اپنی طاقت کا واہمہ باطل طبیعت سے نکال
دیا جائے تو چت میں ویراگ پیدا ہوگا جو سمادھی کا قدم اول ہے۔ بھگوان پتنجلی
دھیان جمانے کی بہت سی تجاویز بتاتے ہیں جن پر عمل کرنے سے کامیابی
ہو سکتی ہے۔ انہیں میں سے ایک یہ ہے کہ آدمی اپنے کو ایشور کے اوپر چھوڑ دے
اور بھروسا یہ رکھے کہ جو کچھ کرتا ہے ایشور کرتا ہے۔ اور میری بھلائی کیلئے کرتا ہے
یہ سوچ کر ہر بات کو آدمی خوشی سے تسلیم کرے۔ آپ صرف کام کرے اور ثمرہ ایشور پر
چھوڑ دے۔ بھگوت گیتا کی بھی یہی تعلیم ہے +

میرے دوستوں آدمی اپنے آپ کو بدبخت و بدنصیب سمجھتا ہے۔
شکوہ و شکایت کرتا ہے۔ اور دُکھڑے روتا رہتا ہے۔ تو اُسے دُہری تکلیف
رہتی ہے۔ ایک تو خود دُکھ کی تکلیف۔ دوسرے اُس دُکھ پر ہر وقت دھیان
دیئے رہنے کی تکلیف جو دُکھ کی تکلیف کو اور دوبالا کر دیتی ہے۔ تم نے دیکھا ہوگا

کہ دو آدمی بیمار ہیں۔ ایک ہائے وائے اور نالہ و فریاد سے خود بھی اپنی تکلیف بڑھا
رہا ہے اور پاس بیٹھنے والوں کی بھی جان لے رہا ہے۔ دوسرا منہ لپیٹے پڑا ہے
اور خاموش ہے۔ یہاں ممکن ہے کہ تکلیف دونوں کو برابر ہو مگر ایک اُسے
بڑھا رہا ہے اور دوسرا نہیں۔ پس اگر شانتی چاہیئے تو شکوہ و شکایت چھوڑ دو
اور راضی برضا رہنے کی عادت بہم پہنچاؤ اس سے تکلیف تکلیف نہیں رہتی بلکہ
ایک معمولی بات ہو جاتی ہے جو اور باتوں کی طرح کاموں میں حارج ثابت نہیں ہوتی ؎
اس کیفیت نفس اور شانتی کی حالت بہم پہنچانے کا سہل نسخہ یہ ہے کہ اپنے
آپ کو مرکز عالم و عالمیان نہ مانو جس کی مرضی اور ہٹ دھرمی کے مطابق تمام دنیا
چلے۔ بلکہ اُلٹا بڑی بھاری دُنیا کا جزو ضعیف اپنے آپ کو سمجھو۔ جسے کارخانہ
قدرت کے مطابق چلنا ہے اور جس کی اسی میں بھلائی ہے ؎

کائنات بڑی بھاری شے ہے۔ یہاں بڑی بڑی قوائے قدرت کام کر رہی ہیں
بڑے بڑے چتین ادھکاری پرش کام کر رہے ہیں۔ بڑے بڑے بادشاہ اور مدبران
سلطنت روئے زمین کے ممالک کا انتظام کر رہے ہے۔ مختلف جذبہائے انسانی
کام کر رہے ہیں۔ تم کس کھیت کی مولی ہو جس کی مرضی کے مطابق ہر ایک کام ہو
تم کس صحرا کے ذرّے ہو جسکے فائدے کے واسطے ہر ذیحیات و غیر ذیحیات اپنی
حرکتوں کو ہر طرح سے بدلے۔ قدرت کا کارخانہ اعظم نگاہ عبرت سے دیکھو اور
اسکے مطابق اپنے کام کرو۔ قدرت تمہارے لیئے نہیں بدلیگی بلکہ خود اسکے قواعد
و قوانین کے مطابق خود تم بدلتے رہو۔ نہیں بدلوگے تو ڈنڈے اور سوٹے کھاؤگے
اور بہت کچھ کھو کر تمہیں عقل آئیگی مسئلہ تسلیم و رضا یا ایشور پرندھان یہ سیدھی
سادی اور قدرتی تعلیم دیتا ہے۔ اسی مضمون کو ایک پُرزور نظم میں ادا کیا
گیا ہے جس کے کچھ اشعار ناظرین کے لیئے یہاں نقل کرتا ہوں ؎

ایک تجھ کو بہت شکایت ہے
گلہ رنج بے نہایت ہے

کبھی یہ بھی خیال آیا ہے
کبھی یہ بھید تو نے پایا ہے

یعنی قدرت کا کارخانہ یہ
کائنات اور کل زمانہ یہ

ایک کل ہے کہ چلتی رہتی ہے
کب خلل اور دخل سہتی ہے

ایک کل ہے کہ ہے سدا جاری
اس میں حکمت حکیم کی ساری

کر رہا ہے ہر ایک پرزہ کام
اور خاص اس کا مقصد و انجام

یہاں بے سود کوئی کام نہیں
کار بیفائدہ کا نام نہیں

جونسا کام جسطرح سے ہوا
وہ اسی طرح ہونا چاہیئے تھا

تاب کیا ہے جو فرق آجاتا
وہ نظام اور طرح پاجاتا

بانکے کا ہو نہیں ہے یہاں قدرت
اور مضمر احکیم کی حکمت

حکما میں جو سب سے اول ہے
جو چلاتا جہان کی کل ہے

جس کی صنعت کسی کی نقل نہیں
جس کی حکمت میں دخل عقل نہیں

رہتی ہے جزو و کل پہ جسکی نگاہ
جاوے کل بھلا ہے کسکی نگاہ

وہی اک اسطرح کا عامل ہے
کام جس کا ہر ایک کامل ہے

جب مکمل جہان کی کل ہے
کام جو ہے یہاں مکمل ہے

تاب کیا ہے جو دخل پائے قصور
بات یہ وہم اور گماں سے ہے دور

اس پہ بھی تجھکو گر شکایت ہے
تیری تقصیر بے نہایت ہے

تو ہے کیا محض ایک جزو ضعیف
تو ہے کیا ایک جزو زار و نحیف

ایک حصہ جہان کی کل کا
اور حصہ وہ جو ہے چھوٹا سا

ہے جہاں کی بڑی سی اک زنجیر
اور تو اس کا ایک جزو حقیر

یہ جو زنجیر کی بیڑی ہے لڑی ؎ اس میں چھوٹی سی ایک تو ہی کڑی
تیری مانند ہیں بہت کڑیاں ؎ بیشمار ان کی ہیں یہاں لڑیاں
کام کرتے ہیں اپنے اپنے سب ؎ خاص خاص انکے ہیں یہاں مطلب
ان سے مطلب نکالے جاتے ہیں ؎ ان سے انجام کام پاتے ہیں
سارے کاموں میں ہے نہاں حکمت ؎ سب میں مخفی خدا کی ہے قدرت
سب میں حکمت ہے گو سمجھ میں نہ آوے ؎ اور تیری عقل سخت دھوکا کھاوے
راز حکمت تو گو نہیں سمجھا ؎ سوچ اس میں قصور ہے کس کا
نہیں تقصیر حق کی حکمت کی ؎ اس میں تقصیر محض ہے تیری
پھر شکایت کا کام کیا اے دوست ؎ سرِّ حق میں کلام کیا اے دوست
کیوں زمانے کے ہاتھ سے فریاد ؎ کس غرض سے یہ داد اور بیداد
کیوں مصیبت کا تجھ کو رونا ہے ؎ کیوں یہ بے سود جان کھوتا ہے
جس کو سمجھا ہے تو مصیبت ہے ؎ وہ تیرے حق میں عین رحمت ہے
جسکو سمجھا ہے تو برائی ہے ؎ اس میں مضمر تیری بھلائی ہے
وجہ یہ ہے کہ یاں ہیں جتنے کام ؎ سب میں ہے حکمت خدائے انام
اور وہ حکمت کہ اس میں سب کا ہے سود ؎ سب کا ہے نفع سب کی ہے بہبود

یہ شانتی کا رستہ ہے۔ یہ تسکین و طمانیت کی راہ ہے۔ میرے عزیز دوستو گیانی آدمی بہت تھوڑے ہوتے ہیں جو من کرم بچن سے جگت کو مثنیا اور محض بود نمود سمجھ کر اور اپنے آپ کو اُس کا ناظر جان کر اسکے جھگڑوں سے دق نہ ہوں۔ لیکن جو تعلیم اوپر دیگئی ہے وہ صاف صاف ہر شخص کی سمجھ میں آسکتی ہے۔ ہر شخص اس بات کو آسانی سے سمجھ سکتا ہے کہ وہ کارخانہٴ قدرت کا مدار المہام اور کُل دنیا کا ٹھیکہ دا

نہیں ہے جو ہر کام اسی کی مرضی کے مطابق ہو - پھر کاہیکی شکایت اور کس بات کا شکوہ - دُکھڑے رونے میں دھرا ہی کیا ہے جو آدمی اپنا من میلا کر کے تکلیف نا اندازہ اور رنج بے اندازہ اُٹھاتا رہے - تم اسی سیدھے رستے کیوں نہیں چلتے کہ قدرت میں جو کچھ ہو رہا ہے وہی میرے لیئے سب سے بہتر ہے - موسمی سنجار کسے نہیں آتا - تمہیں آیا تو کون سی عجیب و غریب بات ہو گئی - بیماری افلاس موت کس کا حصّہ نہیں جو میرا اور تمیرا ہی گھر ان باتوں سے بری رہے دکھ درد کسے نہیں ہوتا - سختی نرمی سردی گرمی کسے سہنی نہیں پڑتی جو میری ذات خاص اس سے مبرّا رہے - واقعات کو جیسے وہ ہیں ویسا ہی دیکھو - من مانی اور خودی اور خود غرضی کے دائرے سے باہر آؤ اور تم شانتی پد پر پہنچوگے ؞

شکوہ و شکایت چھوڑ - یہ خیال رکھو کہ جو کچھ ہوتا ہے ایشور کرتا ہے بھلا ہی کرتا ہے - ہاتھ سے جو کام کرو - اُس سے ظاہر ہونا چاہیئے کہ تمہارا مسلک مسلک تسلیم و رضا ہے - مثلاً کوئی کام اُٹھایا اور اس میں روپے کامیابی نظر نہ آیا - تو مایوس ہو کر اور ہاتھ پر ہاتھ دھر کر نہ بیٹھو بلکہ ایشور پر بھروسا رکھ کے مردانہ وار پھر ہمّت سے کام لو منہہ اور زبان سے ایسے کنجی یا فقطیں گا یا کرو جو ایشور پر بھروسہ رکھنے کے خیال کو مضبوط و مستحکم کرتی ہیں - اس سے خیال میں قوّت آئیگی اور خیال کی قوّت سے اعمال قوّت پائینگے ؞

رام جیوں راکھے تیوں رہیے

جو پربھو کریں بھلا کر مانو — مکھ تے بُرا نہ کہیے
سکھ سمان جو دُکھ پربھو بھیجیں — سو سب سر پر سہیے
کری کر پانچ نام جپاویں — سو انتر لے گہیے
مہر داس ہری آ گیا مانے — یہ سیوک کو چہیے

ہندی میں اس مضمون کے بھجن بکثرت ملتے ہیں۔ میری بھجن مالا میں بھی بہت سے دیے ہوئے ہیں۔ انمیں سے زبانی یاد کرلو۔ صبح شام اور وقت وقت پر جب کبھی دنیا کے رنج و راحت اور گرم و سرد سے مبتلا ہو۔ انہیں گایا کرو تو شانتی نصیب ہوگی۔ اردو کی اسی قسم کی غزلیں تلاش کرلو۔ انہیں گایا کرو۔ کچھ رباعیات ذیل میں درج کرتا ہوں۔ مجھے رباعیات سے خاص رغبت ہے ☙

اچھا ہونا ہے یا بُرا ہونا ہے ÷ ہمکو پروا نہیں کہ کیا ہونا ہے
مسلک ہے مہر اپنا تسلیم و رضا ÷ ہو جائیگا جو مرد خدا ہونا ہے

ہے فکر عبث کہ کام کیونکر ہوگا ÷ حق چاہیگا جس طرح برابر ہوگا
کام اپنا خدا کے کر والے اے مہر ÷ پھر دیکھ کہ بہتر سے بھی بہتر ہوگا

ہوگا وہی مہر جو ہے منظور خدا ÷ پھر تم جو کرو فکر تو حاصل ہے کیا
سب چھوڑ کے کام اپنے رضائے حق پر ÷ بس صبر سے بیٹھے رہو راضی برضا

میں کیا ہوں مرے کئے سے ہوتا ہے کیا ÷ ہوتا ہے وہی جو چاہے تو اے مہر خدا
میں نے سب کام اپنے تجھ پر چھوڑے ÷ مختار ہے تو چاہے سو کر تیری رضا

رزاق کو اُسنے بسکہ پہنچانا ہے ÷ بے فکر بھی فکر رزق سے دانا ہے
وندی کے جسنے نان بھی دیگا اے مہر ÷ جو فکر کرے وہ محض دیوانہ ہے

اسی خیال کو ایک اور خیال سے بڑی بھاری تقویت پہنچتی ہے۔ یہ ہم ہندوؤں کا کرم کا مسئلہ ہے۔ دنیا میں نیرنگی اور بوقلمونی نظر آتی ہے۔ کوئی امیر ہے کوئی غریب

کوئی تندرست کوئی بیمار۔ کوئی خوش کوئی ناخوش۔ کسی کو سُکھ ہے کسی کو دُکھ وغیرہ
وغیرہ۔ یہ کارخانہ اندھا دھند اور بے سر و پا اور بے سبب نہیں ہے۔ ہر بات کا
سبب ہوا کرتا ہے۔ پس اس نیرنگی کا سبب ہونا بھی لازمات میں سے ہے۔ ورنہ
ایشور پر بے انصافی ظلم اور جہل کے الزامات لازم آئینگے۔ سُکھ اور دُکھ محض اعمال
کی جزا و سزا ہیں بھوگنے ہوا کرتے ہیں۔ پس جسے سُکھ ہے وہ اپنا کیا بھوگ رہا
ہے اور جسے دُکھ ہے وہ اپنا کیا بھوگ رہا ہے۔ اگر یہ بھوگ جزائے اعمال نہیں
تو کرت ناش اور اکرت ابھیاگم کا دوش لازم آتا ہے جسکے یہ معنی ہیں کہ جو
اعمال کئے گئے اُن کا پھل تو ملا نہیں اور جو نہیں کئے گئے ان کا پھل ملنے لگے
منڈھا۔ ایسا ہو تو سخت اندھیر ہے اور نظام عالم ایک دن بھی نہ چل سکے
اس واسطے ماننا پڑتا ہے کہ جو دُکھ سُکھ ہمیں اس جنم میں نصیب ہے
وہ پہلے جنموں کے کرموں کا پھل ہے۔ جیو انادی ہیں اس لئے اُن کے کرم
بھی انادی ہیں۔ ان انادی جمع شدہ کرموں میں سے جو اس لائق ہو جاتے
ہیں کہ پھل دے سکیں۔ وہ پراربدھ یعنی شروع شدہ کرم کہلاتے ہیں۔ یہی آدمی کو
جنم دے کر اُسے خاص حالات اور نواحیات میں لا ڈالتے ہیں۔ پس ہمیں جو اس
جنم میں سُکھ یا دُکھ ہے وہ ہمارا ہی پیدا کیا ہوا ہے کسی دوسرے کا زبردستی دیا ہوا
نہیں۔ کرم کے مسئلے اور اندھا دھند تقدیر کے مسئلے میں یہی فرق بھی ہے۔ کرم کا مسئلہ
بتاتا ہے کہ موجودہ جنم ہمارا ہی بنایا ہوا ہے۔ تقدیر کا مسئلہ کہلاتا ہے کہ مقدر پہلے خدا
مقرر کر چکا ہے۔ خدا بے سبب و بے دلیل کسی کا مقدر نہیں ٹھہراتا۔ سو ہمیں ماننا
پڑتا ہے کہ ہمارا موجودہ جنم خود ہماری ہی دستکاری ہے اور اپنے سُکھ دُکھ
کے لئے ہمیں کسی اور کی شکوہ و شکایت نہیں کرنی چاہئے۔ پھر دُکھ سے کیا گھبرانا
مفلسی اور بیماری کا کیا گلہ۔ بدحالی اور ناخوشی کی کیا شکایت۔ اپنی کرنی اپنی

بھرتی مشہور ہے۔ اگر تم مردِ میدان ہو تو صبر و شکر سے کام لو اور کمرِ ہمّت باندھ کر پراربدھ یعنی اپنے پچھلے اعمال کو اپنے نئے بہتر اعمال سے دبالو۔ دونوں تمہارے ہی اعمال ہیں۔ بُروں کو اچھوں میں تبدیل کرلو دُکھ کو سُکھ سے بدلو اور تم خوش رہوگے تو کھڑے کیا رویا کرتے ہو۔ پراربدھ تمہارے اعمال ہیں تمہارے اور کے نہیں ۔

پراربدھ پیچھے بھی پاچھے بنا شریر
تلسی یہ اچرج ہے من نہیں باندھے دھیر

پرم بھگت کبیر جی اسی مضمون کے ایک بھجن میں کہتے ہیں اور کیا ہی شانتی دایک بات کیا ہی اچھے پیرایہ میں کہتے ہیں ۔

۱۔ رے من دھیرج کیوں نہ دھرے
شبھ اور اشبھ کرم پورب لا | رتی نہ گھٹے نہ بڑھے
۲۔ ہونی ہار ہوئے پنی سوئی | چنتا کاہے کرے
پشو پکشی نانا جیون میں | سب کی سُدھ دھرے
۳۔ من تو پران پتی پر بھو سے | بھٹکت کاہے پھرے
ہری کو چھوڑ اور کو دھاوے | کارج اک نہ سرے
۴۔ ہری بھروسا کر من مورکھ | کوٹن بیادھی ہرے
کہت کبیر سنو بھائی سادھو | سہج میں جیو ترے

بس میرے دوستو۔ شکوہ و شکایت کی باتیں چھوڑو۔ سُکھ ہو تو اُسے ایشور کی طرف سے سمجھکر شکر کرو۔ دُکھ ہو تو اُسے ایشور کی طرف سے سمجھ کر صبر کرو۔ سُکھ میں خوشی کیا اور دُکھ میں رنج کیا۔ دونوں ہی گزرتی ہوئی اور بدلتی ہوئی حالتیں ہیں۔ نہ سُکھ سدا رہتا ہے نہ دُکھ سدا رہتا ہے۔ ان خواب کے سے پلٹتے ہوئے نقشوں میں کوئی دلبستگی کرے تو کیا تعجب کرے۔ تم سُکھ دُکھ دونوں کو ایشور کی طرف سے سمجھو اور تمہاری زندگی

شانتی کے ساتھ گذریگی۔ من شانت رہیگا اور چنچل نہ بنیگا تو سمادھی کے لائق ہوگا اور آخر تم آتمانند کا انوبھو کروگے جس آنند کی نظیر و مثال نہیں ہے۔ دُکھ سے گھبراؤ نہیں۔ دُکھ وہ شے ہے کہ آدمی کو دنیا سے ہٹاتا اور ایشور کی طرف لگاتا ہے۔ پس دُکھ کو تو سُکھ سے بھی بڑھ کر سمجھنا چاہئے۔ اسی مضمون پر کلام مہر میں سے ایک نظم نقل کرتا ہوں۔ اسے پڑھو اور اس کے معنی پر غور کر کے شانتی بہم پہنچاؤ ٭

اہل دنیا سے تم اے دوستو نفرت نہ کرو — کب کہا میں نے کہ دنیا سے محبت نہ کرو
گر یہ سمجھو کہ زمانہ ہے تمہاری صورت — تم کسی پر بھی کبھی بھول کے لعنت نہ کرو
یار پیارے ہیں مجھے اور ہیں اغیار بھی پیارے — یار و اغیار سے کہدو کہ عداوت نہ کرو
پیار میں کرتا ہوں سب کو مجھے ہر اک ہے عزیز — انکا شکوہ نہ کرو اور شکایت نہ کرو
سب مری آنکھ کے تارے ہیں یہ جان و جگر — مجھکو تم ان سے جدا کرنے میں محنت نہ کرو
سب کو پیارا ہوں میں اور سب ہیں پیارے مجھکو — تم بھی پیدا کرو یہ وصف تو حسرت نہ کرو

عیش پیارا ہے تجھے اور مجھے سُکھ پیارا
سُکھ سے بھی بڑھ کے زیادہ ہے مجھے دُکھ پیارا

دُکھ ہے پیارا مجھے یہ سُنکے نہ ہونا ناشاد — دُکھ سے ہے خانۂ دل جلوۂ حق سے آباد
دکھ جو آتا ہے تو اس دُکھ کے بہانے سے ہمیں — تجھے اے دشمن خدا آتا ہے رہ رہ کر یاد
عیش و عشرت میں بھلا دیتا ہے تو دل سے حق کو — دُکھ میں یاد آتا ہے حق تاکہ ہو دُکھ سے آزاد
دُکھ نہ ہوتا جو زمانے میں فقط سُکھ ہوتا — ہوگیا ہوتا زمانہ ہی کبھی کا برباد
دُکھ کے پردے میں نہاں یار کا جلوہ دیکھا — دُکھ میں کرتا ہوں میں دلدار سے داد و فریاد
میرے حق میں تیرا آنا ہے مبارک اے دُکھ — چاہ سے دیکھتا رہتا ہوں میں تیری افتاد

عیش پیارا ہے تجھے اور تجھے سُکھ پیارا
سُکھ سے بھی بڑھ کے زیادہ ہے مجھے دُکھ پیارا

دُکھ بنا میرے لئے ہادی و رہبر سچا
دُکھ ہوا میرے لئے کاشفِ اسرارِ خدا

دُکھ ہے وہ چیز کہ اندھے کو عطا کیں آنکھیں
دُکھ ہے وہ چیز کہ ان آنکھوں نے بخشی ہے ضیا

دکھ سہا میں نے زمانے کا ہوا تجربہ کار
دکھ جو آیا تو مری چشمِ بصیرت ہوئی وا

دُکھ وہ اُستاد ہے جو صبر سکھاتا ہے مجھے
اور پڑھاتا ہے سبق یہ کہ ہو راضی بہ رضا

قلب میں دُکھ کے وسیلے سے صفا آتی ہے
دُکھ وہ صیقل ہے کہ دی آئینۂ دل کو جلا

جہل و ظلمات کے پردے ہٹے اس دُکھ سے دور
ہمیں اب نور ہے وہ صلِّ علیٰ صلِّ علیٰ

عیش پیارا ہے تجھے اور تجھے سُکھ پیارا
سکھ سے بھی بڑھ کے زیادہ ہے مجھے دُکھ پیارا

دُکھ ہے وہ چیز کہ نظروں میں مری راحت ہے
دُکھ کو ہرگز نہ کہو رنج ہے اور کلفت ہے

آنکھ کو کہتے ہیں سب نعمتِ عظمیٰ ہے یہ
دُکھ کو سچ پوچھو تو اس سے بھی بڑی نعمت ہے

آ مرے پاس تو اے دکھ کہ بلائیں لے لوں
کیسی پیاری مری آنکھوں میں تری صورت ہے

جو کہے تجھ کو بُرا آپ ہے وہ شخص بُرا
تُو تو اللہ کی واللہ بڑی رحمت ہے

قربتِ حق کا مجھے بخشا ہے تو نے اعزاز
اسی باعث سے مرے دل میں تری عزت ہے

دکھ میں اے مہر کیا کرتا ہوں میں یادِ خدا
اور پڑھتا ہوں یہ شعر اس سے بڑی نعمت ہے

عیش پیارا ہے تجھے اور مجھے سُکھ پیارا
سکھ سے بھی بڑھ کے زیادہ ہے مجھے دُکھ پیارا

جس شخص کی طبیعت پر ایسے خیال حاوی رہا کرتے ہیں۔ اُسکا من ڈانواڈول اور چنچل نہیں رہتا۔ بلکہ اضطراب اور پریشانی کی بجائے اُنہیں روے شانتی اس طرح نظر آتا ہے جس طرح مصفّا آئینے میں چہرہ نظر آیا کرتا ہے۔ یہ حالت نفس سادھی ہم پہنچانے میں بڑا کام دیا کرتی ہے ❊

باب چہارم

یموں اور نیموں کا فلسفہ

پہلی فصل یموں اور نیموں کی غرض

یم اور نیم مشرح اور عملی طور پر بیان ہو چکے۔ آؤ۔ اب یہ دیکھنا شروع کریں کہ اشٹانگ یوگ کے پہلے دو انگ انہیں کیوں قرار دیا ہے۔ چونکہ سب سے مقدم انہیں رکھا گیا ہے اس تقدیم کی غرض بھی خاص ہی ہونی چاہیئے۔ اس فصل میں بچار بھی یہی کیا جائیگا کہ جن اخلاقی رذائل سے بچنا اور جن اخلاقی فضائل پر چلنا بھگوان پتنجلی سکھاتے ہیں۔ وہ حقیقت میں کیسے و قبیح رذائل و فضائل ہیں۔ اور ضبط نفس میں کیسا و قبیح کام دیتے ہیں۔ پس ان کا فلسفہ اچھی طرح سمجھ لینا چاہیئے۔ آسانی کی نظر سے میں یم اور نیموں کی فہرست یہاں پھر دیتا ہوں اور اُن کے معنی بھی لکھتا ہوں ٭

یم کے معنی ہیں روکنا اور نیم کے عہد باندھ کر باقاعدہ طور سے کسی کام کا روزمرہ کرنا۔ یم میں من کو کسی خاص بات سے روکا جاتا ہے نیم میں کوئی خاص بات کی جاتی ہے۔ یم منفی ہے نیم مثبت۔ اخلاقی تعلیم بھی ہمیشہ دو ہی طرح کی ہوا کرتی ہے۔ ایک منفی دوسری مثبت۔ آدمی سے یہ کہنا کہ جھوٹ نہ بول منفی تعلیم ہے۔ یہ کہنا کہ سچ بولا کر مثبت تعلیم ہے۔ دونوں کی

غرض یہ ہے کہ اُسے نفس پر قدرت حاصل ہو۔ وہ من کا غلام نہ بنا رہے بلکہ اس کا حاکم ہو جائے۔ جس کے حکم کے مطابق وہ چلا کرے ؛

بھگوان پتنجلی نے پانچ یم مقرر کیے ہیں۔ جو مندرجۂ ذیل ہیں۔ اہنسا یعنی کسی کو آزار نہ پہنچانا۔ ستیہ یعنی جھوٹ سے بچنا۔ استیہ یعنی چوری نہ کرنا۔ برہم چریہ یعنی جذبات شہوانی سے پرہیز کرنا۔ اپری گرہ یعنی بھوگوں کے سادھن ساز و سامان دنیوی کے فراہم کرنے کے فکر و افکار میں مصروف نہ رہنا۔ غور کیا جائے تو یہ پانچوں روکیں اس قسم کی ہیں کہ اخلاق کی روح رواں ہیں۔ زیادہ تر آدمی انہیں رذائل کے شکار ہو کر دنیا میں دُکھ پر دُکھ اُٹھا رہے ہیں۔ جہاں جائیے اور جدھر نظر مار کر دیکھئے۔ زیادہ تر شکایتیں وہی ملینگی جو ان یموں سے متعلق ہیں۔ اگر ہم یہ عادت ڈال لیں کہ اپنے برتاوے میں ان پانچ دُکھ دینے والی چیزوں سے بچیں تو ہماری زندگی بڑی خوشی اور فارغ البالی کی زندگی ہو سکتی ہے ؛

یہ تو یم تھے۔ نیم یعنی جن فضائل اخلاق پر چلنا ہے۔ انکی تعداد بھی بھگوان پتنجلی پانچ ہی رکھتے ہیں۔ جو مندرجۂ ذیل ہیں۔ شوچ یعنی من کرم بچن صاف و پاکیزہ رکھنا۔ سنتوش یعنی سامان دنیا میں جو کچھ اپنے پاس ہے اس پر قناعت کرنا۔ تپ یعنی بچارہ یا کوئی خاص یوگ ابھیاس کرتے رہنا۔ سوادھیائے یعنی دھرم سمبندھی خاص کتابوں کا باقاعدہ طور پر روز پڑھتے رہنا۔ ایشور پرنیدھان یعنی اپنے کام ایشور پر چھوڑنا اور اس کے رحم و کرم پر بھروسا رکھنا۔ یہ پانچوں نیم صرف اعلےٰ درجے کے فضائل اخلاق ہی نہیں ہیں۔ بلکہ وہ امور ہیں جن پر عمل کرنے سے آدمی روحانیت میں دن دونی اور رات چوگنی ترقی کرتا ہے ؛

اوپر کی بحث کا ماحصل یہ ہے کہ آدمی کو پانچ تو روکیں اپنے واسطے قائم کرنی چاہئیں

اور پانچ باتیں عہد باندھ کر روزمرہ کرتے رہنا چاہئے۔ جسطرح ان پانچوں یموں اور نیموں پر عمل کرنا چاہئے۔ جو جو ان میں سے ہر ایک کے فائدے ہیں۔ جس جس معراج پر یہ پہنچاتے ہیں۔ ان کا مفصل بیان ہر ایک کے خاص مضمون میں آچکا۔ یہاں یہ ہیئت مجموعی اتنا خیال رکھنا چاہئے کہ من بے لگام گھوڑا ہے یم اس گھوڑے کی باگ روکتے ہیں اور نیم اس سڑک پر لے جاتے ہیں جس پر چلانا مقصود و منظور ہے۔ پس جو شخص یم اور نیموں کی پابندی کرتا ہے۔ یوں سمجھو کہ وہ بُرائیوں سے ہٹتا ہے اور بھلائیوں پر چلتا ہے۔ اس کا ایک بڑا بھاری فائدہ تو یہ ہوگا کہ وہ اخلاق سے بہرہ حاصل کریگا اور دوسرا یہ کہ من پر قابو پائیگا آہستہ آہستہ تدریجی مشق سے اُسے یہ قدرت حاصل ہو جائیگی کہ من کا بے لگام گھوڑا جدھر چلنا چاہے۔ اُس طرف سے اُسے روکے۔ اور جدھر آپ اُسے لے جانا چاہے آسانی کے ساتھ لے جائے۔ اسی واسطے یموں اور نیمونکی پابندی باندھی گئی ہے۔ من پر قابو پانا یوگ یا سمادھی کی شرط اوّل ہے۔ اس پہلے زینے پر اسواسطے چڑھتے ہیں کہ یہاں قدم جم گیا تو اور اوپر چڑھینگے اور آخر سمادھی کے بام بلند پر پہنچ جائیں گے۔ جو یوگ کے تمام انجیاسوں کی معراج ہے ۔

پس یمونکو روکوں یعنی قید و بند کی نگاہ سے نہیں دیکھنا چاہئے۔ نہ نیموں کو کھڑاگ اور تکلیف دہ عہد خیال کرنا چاہئے۔ بلکہ ہمت سے کام لے کر ہولے ہولے شروع میں اور آہستہ آہستہ ان پر عمل کرنا سیکھو۔ شروع ہی میں گھبرا کر بھاگیگا مگر اس بے لگام گھوڑے کو بھاگنے نہ دو۔ بلکہ جسطرح دانا اُستاد بچے کی دقتوں کا خیال رکھکر ہولے ہولے اس سے کام لیتے ہیں اور راہ پر لگا لاتے ہیں۔ یہاں تک کہ وہ علم کا شوقین اور شائق بن جاتا ہے اسیطرح

ہر طرف سے ہٹ کر یموں اور نیموں کی پابندی من سے کراؤ۔ شروع میں ناکامی سے گھبراؤ نہیں۔ بلکہ ہر ناکامی تمہارے لئے تازیانہ ہونی چاہئے۔ اُس سے ہمت گھٹنی نہیں چاہئے بلکہ اور بڑھے اور ترقی روز افزوں کرتی چلی جائے۔ یہاں تک کہ اس پابندی کی عادت ہو جائے۔ پھر راستہ صاف ہے ؞

ہم جس طرح سے زندگی کے معمولی کاموں میں یم اور نیموں کے پابند ہیں مثلاً روز وقت پر کھانا کھاتے ہیں۔ پیٹ پالنے کی غرض سے نوکری یا حرفت و تجارت وغیرہ کرتے ہیں۔ رات کو سوتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ اسی طرح اگر دھارمک کاموں میں سے ایک یا دو یا زیادہ کو زندگی کا دستور العمل بنالیں اور نیم کر کے عملدرامد کیا کریں تو اس کی برکت سے کیا کچھ نہیں کر سکتے اور بتدریج ترقی کے کس بام بلند پہ چڑھ نہیں سکتے۔ پہلے لوگ اس قسم کے نیموں کے پابند تھے۔ اسواسطے اُنہیں نفس پر قدرت رکھنے کی عادت ہوتی تھی۔ آج کل آزادی کا زمانہ ہے لوگ دھارمک نیم باندھتے ہوئے گھبراتے ہیں۔ کیا تماشے کی بات ہے کہ آزادی پسند لوگ دھارمک نیموں کی پابندی کو تو جو مدارج اعلےٰ پر پہنچاتی ہے۔ قید سخت شمار کرتے ہیں۔ مگر فضول باتوں کے نیم باندھکر انکی اور بھی قید سخت میں گرفتار رہتے ہیں۔ ایک سگار پینے کی عادت کا شکار ہے۔ دوسرا شراب یا سوڈا واٹر وقت مقررہ پر ضرور پیتا ہے کسی سے گوشت کھائے بغیر روٹی نہیں کھائی جاتی۔ کوئی چاء یا قہوے وغیرہ کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اگر ان فضول عادات کی بجائے اوپر جو دس دھارمک کام بیان ہوئے اُن میں سے ایک دو یا زیادہ کی عادت ڈال لی جائے۔ تو کیسے فائدے کی بات ہے۔ عادت ڈالنے میں دقت صرف شروع میں رو بکار ہوتی ہے۔ بتدریج ہولے ہولے جہاں کثرت مزاولت سے عادت مستحکم ہو گئی تو پھر مشکل سے مشکل کام نہایت سہل اور آسان ہو جایا کرتا ہے۔ پس میری استدعا ہر شخص سے ہے کہ بھائی اگر اس دنیا اور عقبےٰ کی بہتری چاہتے ہو تو دھرم کے

رہنے چلو۔ دھرم کے اصولوں کو اپنا دستور العمل بناؤ۔ مادریتیم کر کے اُن پر عملدرآمد کرو۔ بھگوان پتنجلی نے اپنے پانچ یم اور پانچ نیم مقرر کئے ہیں۔ اُن پر عملدرآمد کرو۔ ورنہ دھرم کے اور بہتیرے یم نیم ہو سکتے ہیں۔ انہیں اپنا دستور العمل بناؤ اور سچی کوشش سے ان پر عملدرآمد کر کے یہ قدرت اپنی ذات میں بہم پہنچاؤ کہ تم نفس پر قابو پاؤ۔ نہ یہ کہ نفس تم پر قدرت پائے اور تم اس کے غلام بنے رہو۔ کسی قسم کے یم یا نیم کیوں نہ ہوں۔ سب کی اصلی اصول اور بڑی بھاری غرض یہ ہے کہ آدمی من کا محکوم نہ رہے بلکہ اس کا حاکم بن جائے۔

یموں اور نیموں کے باندھنے کی ایک اور بھی بڑی بھاری غرض ہے۔ لوگ میں من کو روک کر خاص طریقوں پر چلایا جاتا ہے۔ تو من کی مخفی قوتیں جن کا اظہار پھیلاؤ ہونے کی وجہ سے عوام الناس کو نہیں ہوتا یوگی کی صورت میں ظہور پاتا ہے۔ انہیں کو سدھیوں اور شکتیوں کا نام دیا جاتا ہے۔ جس شخص میں یہ سدھیاں یوگ کی برکت سے پیدا ہو جاتی ہیں وہ اپنے ہم جنسوں سے زیادہ طاقتور بنجاتا ہے۔ سائنس میں جو روزمرہ نئی نئی دریافتیں اور ایجادیں ہو ہو کر قوائے قدرت کو بس میں لایا جا رہا ہے۔ یہ سب من کو یکسو کرنے ہی سے ہوا ہے۔ بہت سے کرم یوگی اپنے کمروں میں دھیان جمائے بیٹھے ہیں اور اسی دھیان جمانے یا من کو یکسو کرنے سے وہ باتیں دریافت کر لیتے ہیں جو ہر شخص کا حصہ نہیں ہیں یعنیہ یہی حال یوگی کا ہوتا ہے۔ توجہ یکسو کرنے سے اُسے خاص سدھیاں اور شکتیاں حاصل ہو جایا کرتی ہیں۔ اب اگر وہ ان طاقتوں کو دنیا کی فیض رسانی میں عمل میں لایا تو اُس سے اچھا کوئی آدمی نہیں۔ اس کے برعکس اگر خودی و خود غرضی سے اسنے انہیں اپنے فائدے اور اوروں کی نقصان رسی میں لگایا تو اس سے بڑا اور کوئی شیطان نہیں۔

اب یم اور نیم کا فائدہ تم اچھی طرح سمجھ سکتے ہو۔ نظام عالم اصول اخلاقی کے برتاو سے قایم ہے۔ اگر ان پر عملدرامد نہ ہو تو آج تمام انتظام درہم برہم ہو جائے اگر سدّھیاں اور شکتیاں ایسے آدمیوں کے ہاتھ پڑیں جو جادۂ اخلاق سے منحرف ہیں تو وہ خود انہیں اور اوروں کو نقصان پہنچائینگی اور بجائے فائدہ وفیض اُلٹی نقصان دہ ثابت ہونگی۔ اس واسطے شروع ہی سے ایک طرف تو اخلاقی روکیں رکھی گئی ہیں جو آدمی کو بُرائی سے روکیں اور دوسری طرف وہ اخلاقی عہد باندھے گئے ہیں جو اُسے بھلائی پہ چلائیں۔ یم اُسے روکتے ہیں اور نیم اُس سے کام کراتے ہیں۔ دونوں کے ذریعے سے وہ مشق بہم اور مزاولت تواتر و توالی سے ایسا نیک اُٹھیگا کہ یوگ سے خود اسکی روحانی ترقی بھی متصور ہو گی۔ اوروں کو بھی فیض پہنچیگا۔ اور اس کی زندگی تمام دنیا کے لیئے مبارک ثابت ہوگی۔ مبارک ہیں وہ پوتر آتمائیں جو ان اغراض کو مدّنظر رکھ کر یوگ کے راستے پر گامزن ہوتی ہیں۔ اور اپنی زندگی کو اپنے واسطے اور اوروں کے لئے مفید بناتی ہیں ؎

یاد اسکی ہے دن میں یاد رات اُسکی ہے ؎ یاں چین ہے اور وہاں نجات اسکی ہے
جس شخص کا ہے فیض زمانے میں عام ؎ اُسے مہر زمانے میں حیات اس کی ہے

وقت گزراں مہر گزر جاتا ہے ؎ انساں آتا ہے آ کے مر جاتا ہے
ہے زندۂ جاوید وہی نیک انجام ؎ جو آن کے کچھ کام بھی کر جاتا ہے

مضمون بالا سے ناظرین سمجھ گئے ہونگے کہ یم اور نیموں کی علّت انغائی کیا ہے اور مقرر کرنے والے نے کس غرض سے انہیں مقرر کیا ہے ؎

دوسری فصل۔ یم اور نیم کیونکر کرنے چاہئیں

خاص یم اور نیم جسطرح کرنے چاہئیں۔ انکی تشریح انکی متعلق فصلوں میں شرح و بسط کے ساتھ کی گئی ہے۔ بھگوان پتنجلی کچھ باتیں ایسی بھی بتاتے ہیں جو خاص یم اور نیموں پر بہیئت انفرادی ہی نہیں بلکہ تمام یم اور نیموں پر بہیئت مجموعی بھی عاید ہیں۔ یہاں ہم انہیں لکھتے ہیں کیونکہ یہ بڑے کام کی باتیں ہیں ؛

یم محدودیت سے شروع کرنے چاہئیں اور بتدریج ترقی دے کر غیر محدود اسطرح بنانے چاہئیں کہ حاوی کل ہو جاویں اور ذات مکان زمان اور عہد کی پابندیوں سے چھوٹ کر سب پر عاید ہو سکیں۔ یاد رکھو کہ ترقی جب ہوتی ہے تدریجی ہوا کرتی ہے۔ ایک مرتبہ ہی چھلانگ لگا کر کوئی کوٹھے پر نہیں چڑھا کرتا۔ اسی طرح کوئی یہ چاہے کہ میں کوئی خاص یم یا تمام و کمال سب یم اسطرح کرنے لگوں کہ کمال پر پہنچا دوں تو ناممکن محض ہے۔ طریقہ الٹا یہ ہے کہ ایک خاص یم لو اور اول اول اپنے ذہن میں خاص قیدیں رکھ کر اس پر عملدرآمد شروع کرو۔ جب ان چھوٹی موٹی قیدوں میں پورے اترو اور یہ آسانی کے ساتھ ہونے لگیں تو قیدوں کو اور بڑھاتے جاؤ۔ جب ان میں بھی مشتق ہو جاؤ تو دائرہ اور وسیع کرو۔ یہاں تک کہ تمہاری پابندی یم حاوی کل ہو جائے۔ اُسوقت سمجھا جائیگا کہ تم نے وہ یم پورا کر لیا ؛

مثال سے یہ امر زیادہ اچھی طرح ذہن نشین ہو جائے گا۔ اہنسا کو لیجیے
اسکا کمال یہ ہے کہ من بانی کرم سے آدمی کسی ذیجیات کو کسی طرح کا آزار
نہ پہنچائے۔ مگر اس کمال پر پہنچنا کارے دارد۔ ایک روز میں نہیں
ہو سکتا۔ اس میں وقت لگیگا۔ محنت اُٹھانی پڑیگی۔ بتدریج روز مشق کرنی
پڑیگی۔ جب کہیں جاکر اس بام بلند پر پہنچنا ممکن ہوگا۔ بس گھبراہٹ اور جلدبازی
سے کام نہیں نکل سکتا۔ ہولے ہولے چلو اور انجام میں تم منزل مقصود کو پہنچوگے
ترقی کے مرحلے ہم نہیں بتاتے ہیں ۔

فرض کرو تم گوشت کھاتے ہو۔ اہنسا کا پہلا قدم یہ ہے کہ چونکہ جانور کی
جان لینا ہنسا ہے اوّل اُسے چھوڑنے کا عہد باندھو۔ من کرم بانی سے
کسی ذیجیات کو کسی طرح کا آزار نہ پہنچانے کے خیال کو ابھی رہنے دو۔ گوشت کا
چھوڑنا ہی سردست گوشت کھانے والے کے لئے مشکل چیز ہے۔ اس کے
چھوڑنے کی کوشش کے بھی چھوٹے چھوٹے مرحلے اوّل بنالو اور اُن پر
عمل کرنا اختیار کرلو۔ ایک ایک مرحلہ طے ہوتا جائیگا تو تم میں طاقت بڑھتی
جائیگی اور منزل مقصود پر پہنچنے کے زیادہ قابل بنتے جاؤگے ۔

وہ مرحلے یا قیدیں مندرجہ ذیل ہیں۔ اوّل ذات کی قید باندھو کہ
بنگالیوں کی طرح مچھلی کے سوا اور کسی جانور کا گوشت نہ کھاؤں گا اور
کچھ عرصے اس پر عمل کرو۔ پھر زمان کی دوسری قید بڑھاؤ کہ اتوار اور
منگل کو گوشت نہ کھاؤں گا۔ پھر مکان کی تیسری قید بڑھاؤ کہ تیرتھ مندر
یا فلاں فلاں شخص کے مکان میں نہ کھاؤنگا۔ پھر یہ چوتھا عہد باندھو
کہ مہمان کے ساتھ اُس کی خاطر تواضع ہی میں کھاؤں گا اور کسی موقع پر
نہ کھاؤں گا۔ یہ ذات زمان و مکان اور عہد کی قیدیں کہلاتی ہیں۔ بتدریج

ایک ایک دو دو کو لو اور انہیں مشق بہم سے سخت کرتے چلے جاؤ۔ یہاں تک
کہ ہر جانور کا گوشت ہر جگہ اور ہر زمانے میں تم سے چھٹ جائے اور تم محض
عہد کے پابند نہ رہو۔ بلکہ گوشت کھانے کی عادت اس طرح زائل
ہو جائے کہ تمہاری طبیعت بن جائے ؂

یہ اہنسا کا ایک جزو تمام ہوا۔ اب اور اجزا کو لو۔ مثلاً یہ عہد
کرو کہ اپنے ہاتھ سے نہ تو کسی کی جان لونگا نہ کسی کو ماروں پیٹونگا
پھر یہ عہد سنبھالو کہ کسی ذیحیات کو اپنے ہاتھ سے کسی قسم کی تکلیف
نہ پہنچاؤں گا۔ یہ ہاتھ یعنی عمل کی ہنسا کے متعلق یم تھے۔ ان پر عبور
ہونے لگے تو پھر بانی کی ہنسا کے متعلق عہد باندھو کہ زبان سے کسی کو
فحش گالی نہ دونگا۔ معمولی گالی نہ دونگا۔ درشت کلامی۔ خفگی یا کلمات
تحقیر سے کسی کی دلآزاری نہ کروں گا۔ غرض اپنی زبان سے کسی ذیحیات کو
کسی طرح کی ایذا نہ پہنچاؤں گا۔ بانی سے من پر آؤ کہ کسی کی نسبت
کسی برائی کے خیال کو دل میں نہ آنے دوں گا۔ اس طرح اہنسا کا
برت کمال کو پہنچتا ہے اور زمان و مکان اور ذات و عہود کی حدود سے
محدود نہیں رہتا تو اصطلاح میں اسے مہابرت کہتے ہیں ؂

جو مرحلے اہنسا کے بارے میں بیان ہوئے وہی باقی چار یموں میں بھی استعمال
کرو۔ ان سب کے اشارے باب اوّل کے مختلف مضامین میں آئے
ہیں۔ ناظرین اپنے حالات نواحی کی مناسبت سے سوچ کر اور اپنی
طبیعت و استعداد کے مطابق اجزا سے عملیہ بنا بنا کر ان کو عمل میں لا سکتے ہیں۔
سب میں عام اصول یہ ہے کہ اوّل آسان اور چھوٹی چھوٹی قیدوں سے شروع
کرو جنہیں عمل میں لا سکو۔ بتدریج ان قیدوں کو سخت اور وسیع کرتے جاؤ۔ یہاں تک

کہ تمہارے چھوٹے برت وسعت پاکر مہا برت بن جائیں اور جو یم عمل میں
بار ہے ہوں عادت بن کر طبیعت ثانی ہو جائیں۔ ہم ہندوؤں میں ایکا دشی
اشٹمی اتوار منگل اور خاص خاص تہواروں پر برت رکھے جاتے ہیں۔ کیا
ہی اچھا ہو کہ بجائے رسم بھگتانے کے ہم ان یموں اور نیموں کے متعلق
برت دھارن کیا کریں۔ تاکہ محض رسوم کی پابندی کی بجائے کسی درجے پر
پہنچیں۔ اور شانتی کی راہ میں گام زن ہو کر تسکین قلب بہم پہنچائیں۔

جو تدریجی مرحلے یموں پر عمل کرنے کی نسبت بیان ہوئے۔ وہی نیموں کے
برتوں میں بھی استعمال کرو۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ چھوٹی چھوٹی قیدوں میں پورے
اُترنے کے بعد تمہارے نیموں کا دائرہ وسیع ہوگا۔ اور جو نیم اوّل محنت
کوشش سے پورے ہوتے تھے اور ان پر عملدرآمد کرنا بارگراں محسوس
ہوتا تھا وہ بتدریج کثرت مزاولت اور عادت سے تمہاری طبیعت کے
جزو بن جائیں گے۔ ان پر عمل کرنے سے تمہیں صرف یہی نہیں کہ کچھ دقّت
محسوس نہ ہوگی بلکہ ایسی عادت ہو جائیگی کہ کئے بغیر چین نہیں پڑے گا۔
یہی حالتِ نفس مہا برتوں کا نتیجہ ہے۔ یہی وہ آدرش ہے جسپر پہنچنا ہے
اور جو ہمیشہ پیش نظر رہنا چاہیئے۔

بھگوان پتنجلی اس کے متعلق ایک اور کام کی بات بتاتے ہیں۔ اور
وہ یہ ہے کہ خیالاتِ ناقص کی رُکاوٹ کے وقت ان کی اضداد پر غور کرنا
چاہیئے۔ خیالات ناقص وہ ہیں جن سے برتوں میں خلل واقع ہوا کرتا ہے
جب کوئی خلل انداز خیال طبیعت میں راہ پائے۔ اسی وقت اس کی ضد کے
خیال سے اس کو مٹانا لازم ہے۔ مثلاً تم نے اہنسا کا برت دھارن کیا
کیا ہے۔ اگر من بانی یا کرم سے کسی قسم کی ہنسا کا خیال طبیعت میں خدشہ

پیدا کرے تو اس کی جگہ فوراً اس کی ضد یعنی عشق و محبت کے خیال کو دل میں جگہ دو۔ مثلاً کبوتر کے گوشت کھانے کا خیال دل میں آیا ہے تو سوچو کہ کبوتر کیسا پیارا جانور ہے اور اسکی حرکات و سکنات کیسی دل خوش کُن ہیں۔ اس کو مار کر کھانا کیسا پالنا چاہیئے۔ دانہ ڈالنا چاہیئے۔ پیار کرنا چاہیے۔ اگر کسی شخص کی طرف سے کینے کے خیال طبیعت میں اُٹھتے ہیں یا اُسے سخت و سست کہنا چاہتے ہو۔ تو اُس شخص کی بُرائیوں کی طرف دھیان نہ دو۔ بلکہ اس میں جو خوبیاں اور نیکیاں ہیں انہیں بار بار سوچو کہ فلاں وقت اسنے مجھ سے یا فلاں شخص سے کیسا اچھا سلوک کیا ہے اور وہ کیسا اچھا آدمی ہے۔ ان خیالات متضاد سے ہنسا کا خیال دب جائیگا اور تمہارا برت بھنگ نہ ہونے پائیگا ÷

پانچ یم اور پانچ نیموں کے متضاد جو جو خیالات ہیں وہ سب خیالات ناقص ہی کی حد میں آتے ہیں۔ یہ تین طرح سے برتوں کو توڑا کرتے ہیں۔ خود کرو۔ کسی اور سے کراؤ۔ کوئی کرتا ہو اور اُسے روک سکو تو نہ روکو۔ مثلاً ستیہ کے برت کے توڑنے والا خیال جھوٹ ہے۔ اگر تم خود جھوٹ بولو یا آپ نہ بولو بلکہ کسی اور سے بلواؤ یا کوئی اور بولا ہے اور تمہیں معلوم ہے تو اُسے چھپاؤ یا چُپ سادھ جاؤ تو تینوں طرح تم گنہگار رہو اور اپنا برت توڑ رہے ہو۔ پس ان تینوں باتوں میں ہوشیاری اور خبرداری برتنی لازم ہے ÷

زور و طاقت کے لحاظ سے یہ خیالات تین طرح کے ہوتے ہیں۔ ہلکے متوسط اور پُرزور۔ جب تک ہلکے ہیں متضاد خیالات سے بہ آسانی دور ہو سکتے ہیں۔ اسواسطے لازم ہے کہ جہاں طبیعت میں ان کا بیج پیدا ہو فوراً ہی اُسے اُکھاڑو۔ جڑ پکڑ کر اگر چھوٹا اور ذرا بڑا ہوا یعنی ان میں جہاں متوسط درجے کا زور آیا تو پھر اکھاڑنے میں دقت پیش آئیگی۔ اور جب قد

کشیدہ درخت بن گئے یعنی بہت زور پکڑ گئے تو پھر ان کا طبیعت سے نکالنا اسی طرح ایک مہم عظیم ہو جاتا ہے جسطرح بڑے درخت کا جڑ سے اکھاڑنا۔ پس شروع ہی سے خیال رکھو۔ کہ یہ زہریلی پودے تمہارے مزرعۂ دل میں جم کر تمہاری کھیتی کا ناس ملانے نہ پائیں ۞

درختے کہ اکنوں گرفت ست پائے ۞ بہ نیروے شخصے برآید زجائے
وگر ہمچناں روزگارے ہلی ۞ بگردونش از بیخ بر نگسلی

جن اسباب سے خیالات ناقص پیدا ہوتے ہیں انہیں بھگوان پتنجلی لوبھ کرودھ موہ یعنی لالچ غصہ اور غفلت بتلاتے ہیں۔ لالچ یا خود غرضی آدمی کی طینت میں جنم جنمانتر سے بیٹھی ہوئی ہے۔ جہاں اپنی غرض کا قدم درمیان میں آتا ہے ہیں اور لوگوں سے فساد پیدا ہوتے ہیں۔ غرض پورا کرنے کے لیے آدمی برت چھوڑتا ہے۔ دھیان اور بھگتی چھوڑتا ہے اور محض جانور بن جاتا ہے۔ یہ لالچ طمع خود غرضی یا جو چاہو اس کا نام اور رکھ لو بُری چیز ہے تم اس کے دام فریب میں نہ آؤ۔ بلکہ اپنے حق پر قائم رہو اور دوسروں کا حق چھیننے کی کوشش نہ کرو۔ خود غرضی کی بجائے فیض رسانی کی عادت بہم پہنچاؤ۔ تنگدل ہونے کی بجائے فراخ دل اور فراخ ہمت بنو۔ اسی میں بھلا ہے۔ ورنہ یاد رکھو کہ ہر ایک لالچ کا کام پورا نہیں ہو سکتا۔ اس پورا نہ ہونے سے کرودھ یا غصہ پیدا ہوگا۔ اور غصے سے موہ یا حالت جہل و غفلت جس میں آدمی کو نیکی بدی کی تمیز نہیں رہتی اور وہ درجۂ انسانیت سے گر کر حیوان بن جاتا ہے شریمد بھگوت گیتا میں بھگوان کرشن بھی کام کرودھ لوبھ موہ وغیرہ کی نسبت یہی تعلیم دیتے ہیں۔ جو طالبان روحانی ترقی کو آب زر سے لوح دل پر لکھ لینی چاہیئے ۞

لیتے ہیں دل میں لذتوں کا جو مزا + لذات سے ہوتا ہے تعلق پیدا
ہوتی ہے تعلق سے ہویدا خواہش + خواہش سے ہوا کرتا ہے پیدا غصہ

غصے سے ہوا کرتا ہے غفلت کا ظہور + غفلت سے حافظے میں آتا ہے قصور
ہوتا ہے اس قصور سے عقل کا ناس + ہے عقل کا ناس ناس انساں کا ضرور

تیسری فصل یموں اور نیموں کے پھل

یموں اور نیموں کی دو بڑی بھاری غرضیں ہم بتا چکے ہیں۔ اِن میں سے ایک نفس پہ قدرت پانی ہے جو دھیان اور سمادھی میں نہایت بکار آمد ہے۔ دوسری یہ ہے کہ یوگی کو جب سِدھیاں اور شکتیاں حاصل ہو جائیں تو وہ خود غرضی سے اُن کا بُرا استعمال کر کے نظام عالم میں فتور نہ ڈالے بلکہ فیض رسانی عالم میں انہیں کام میں لائے۔ یہ دو بڑے بھاری فائدے ہیں جو بحیثیت مجموعی یم اور نیموں کی پابندی سے یوگی کو حاصل ہوا کرتے ہیں۔ ان کے علاوہ کامل طور سے جب مزاولت ہو جاتی ہے تو ہر یم اور ہر نیم یوگی کو خاص سدھی اور خاص شکتی بھی بخشتا ہے ان شکتیوں کی تفصیل بھگوان پتنجلی بتاتے ہیں۔ پہلے انہیں سُن لو۔ پھر ان پر بحث کریں گے۔ پہلے پانچ یموں کی سدھیوں کو لو ؛

۱۔ اہنسا میں پورا قیام ہونے پر یوگی کے قریب سب ترک عداوت کرتے ہیں۔ اس کا اصول صاف ہے۔ تم نے دیکھا ہو گا کہ مہاتما سادھو دل-

پنڈتوں بھگتوں گیانیوں کے ست سنگ میں جا کر بیٹھے تو وہاں کی ہوا کچھ اور ہی ہوا کرتی ہے۔ کیسے ہی بُرے خیال والا آدمی جا کر بیٹھے۔ جب تک بیٹھا رہیگا یہی محسوس ہوگا کہ آنند کا سمندر موجیں مار رہا ہے۔ یہ انکی قربت کا پھل ہے۔ اسی طرح یوگی کو جب اہنسا میں تن من بانی کے لحاظ سے دسترس کامل نصیب ہو جاتی ہے۔ تو جو اس کے قریب جائیگا۔ اس کے شُدّھ من کے اثر سے وہ بھی دشمنی وعداوت یعنی اہنسا کے خیالات ترک کریگا۔ یہاں اگر شیر اور بکری ایک گھاٹ پانی پیتے ہیں۔ یہ مبالغہ نہیں بلکہ امر واقعہ ہے۔ موذی سے موذی جانور شُدّھ من کے آدمی کو نہیں ستاتا بلکہ اس کے شُدّھ اثر سے کھینچکر اُس سے کھیلنا چاہا کرتا ہے۔ شیرخوار بچوں کے ساتھ بھی جن کا من شُدّھ ہے کیا آدمی اور کیا جانور یہی سلوک کیا کرتے ہیں پس اگر تم یہ چاہتے ہو کہ تمہیں کوئی آزار نہ پہنچائے تو من بانی یا کرم سے تم بھی کسی کو آزار نہ پہنچاؤ۔ ایسا کرنے سے تمہاری زندگی نہایت ہی خوش گزران رہے گی ۔

۲۔ ستیہ میں پورا قیام ہونے سے ثمرۂ اعمال حاصل ہوتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ اور لوگوں کو ثمرۂ اعمال اسی وقت حاصل نہیں ہوا کرتا بلکہ عمل ایک وقت ہوتا ہے اور اس کا ثمرہ مہینوں برسوں یا جنموں میں کہیں جا کر حاصل ہوتا ہے۔ یوگی من کرم بانی سے ستیہ پالن کرتا کرتا ستیہ سنکلپ ہو جاتا ہے یعنی جو کام من میں سوچتا ہے فوراً ہی اُس کا پھل ظہور میں آجاتا ہے۔ وجہ صاف ظاہر ہے۔ یہ عالم عالمِ خیال ہے۔ معمولی آدمیوں کے خیالات عمل کا جامہ اس واسطے نہیں پہن سکتے کہ اُن کے منوں میں چور بیٹھا ہے اپنے کو الپگیہ اور الپ شکتی پاپی جیو مانے ہوئے ہیں۔ جن کی مرادوں کا پورا ہونا اعلےٰ

طاقتوں کے ہاتھ میں ہے۔ یوگی ستیہ پالن کی برکت سے اس دائرہ محدود
سے باہر آتا ہے۔ اور جو کچھ چاہتا ہے اپنے ستیہ سنکلپ سے پورا کر لیتا ہے ؂
۳۔ استیہ میں پورا قیام ہونے پر جواہرات سامنے آموجود ہوتے ہیں۔ اسکا
مطلب یہ ہے کہ استیہ یعنی چوری نہ کرنے کا جب پورا پورا ابھیاس ہو جاتا ہے
تو من کا چور نکل جاتا ہے۔ ایسے آدمی کے واسطے قدرت کے خزانے کھل جاتے
ہیں معمولی آدمیوں پر اس واسطے نہیں کھلتے کہ خودی و خود غرضی کا پاپ
جی میں بیٹھا ہوتا ہے۔ چوری کے پاپ کو دل سے نکال دو اور شہروں کے
دفینے۔ معدنوں کے خزینے۔ دریاؤں اور سمندروں کے گوہر آبدار سب کی
پرتیکش نم پر ہونے لگیگا ؂
۴۔ برہم چریہ میں پورا قیام ہونے پر طاقت و قوت حاصل ہوتی ہے۔ آدمی کا
جوہر ویرج ہے۔ جس نے برہم چریہ سے اس کی پوری پوری رکشا کر لی گویا
اس نے اپنے جسم کو طاقت کا منبع ہی نہیں بنایا۔ بلکہ اس کی اندریوں من بدھی
وغیرہ میں بھی لاانتہا طاقت کا ظہور ہوتا ہے اور وہ دماغی کام نہایت ہی
مستحسن طور پر کیا کرتا ہے۔ ہمارے کالجوں کے تعلیم یافتہ نوجوانوں پر
سب اعتراض کیا کرتے ہیں کہ اہل یورپ و امریکہ کی طرح انہوں نے اب
تک کچھ کر کے نہیں دکھایا ہے۔ یہ ایجاد و اختراع دریافت کیا خاک کر سکتے
ہیں۔ بچپن کی شادیوں نے نسل کو کمزور بنا کر کسی کام کا نہیں رکھا ہے ؂
۵۔ اپری گرہ میں پورا قیام ہونے پر پہلے جنموں کا حال معلوم ہوتا ہے۔ اسمیں
اصول یہ مضمر ہے کہ اپری گرہ کے معنی ہیں سامان دنیا کا فراہم نہ کرنا۔ اس سامان
میں مکان و اسباب ہی شامل نہیں ہیں۔ بلکہ جسم اندریاں من بدھی وغیرہ
سب داخل ہیں۔ کیونکہ گیان روپ آتما ان سب سے علیحدہ ہے۔ ان

مادی چیزوں کو بھی یوگی سامان دنیا ہی کی نظر سے دیکھتا ہے۔ اور خود ان کا
مالک یا ساکشی رہتا ہے۔ اسطرح بیراگ سے جب جسم وجسمانیات پر قدرت
حاصل ہو گئی تو نظر باطنی بہم پہنچتی ہے۔ اور جیسے اس جنم میں یوگی اپنے جسم
اندریوں من اور بدھی وغیرہ کو اپنے سے الگ پرتیکش کرتا ہے۔ واسنا اور
اور تسلسل خیالات کے ذریعے سے پہلے جنموں کے جسم اندریوں وغیرہ کا
پرتیکش کر سکتا ہے ؛

اوپر جو سدھیاں اور شکتیاں مع وجوہات بیان ہوئیں وہ یموں کے
متعلق تھیں۔ اب پانچ نیموں کو لیجے اور دیکھنا شروع کیجیے کہ بھگوان پتنجلی
ان کے متعلق کیا سدھیاں اور شکتیاں بناتے ہیں ؛

شوچ یا صفا کے متعلق دہری سدھیاں حاصل ہوتی ہیں۔ صفائے جسم
رکھنے سے اپنے جسم میں بھی بیراگ ہو جاتا ہے اور یوگی اور لوگوں کے جسم سے
بھی اتصال پسند نہیں کرتا۔ وجہ یہ ہے کہ جسم پر توجہ دینے اور اسکا خیال رکھنے
سے اس گوہ کے گھڑے کا حال منکشف ہو جاتا ہے اور معمولی دنیوی آدمیوں
کی طرح یوگی کو اس میں وہم خودی نہیں رہتا جو روحانی ترقی کی بڑی بھاری
روک ہے۔ صفائے قلب رکھنے سے شدھ ستو۔ فرخندگی طبع۔ ضبط
حواس اور آتم درشن کی قابلیت بہم پہنچتی ہے۔ وجہ صاف ہے۔ چت یا
انتہ کرن ستوگن کا کاریہ ہے۔ اور ستوگن کے خواص پرکاش اور
آنند ہیں۔ صفائے قلب کی مزاولت رکھنے سے انتہ کرن کا میل اور کثافت
دور ہوتی ہے یعنی رج اور تم دب جاتے ہیں اور ستوگن صاف اور شدھ
ہو کر دونوں پر غلبہ پاتا ہے۔ اس سے فرخندگی طبع بہم پہنچتی ہے جو پرساد
کی حالت ہے۔ چت پرسن رہنے لگا تو اندریاں دوڑ دوڑ کر وشیوں کیطرف

نہیں جائینگی۔ بلکہ اُن کا رُخ اندرونی ہوگا۔ اسطرح آتم درشن کی قابلیت بہم پہنچتی ہے۔ اس پرساد یا صفائے قلب کی حالت کو آتم درشن کا وسیلہ بھگوان کرشن بھی شریمد بھگوت گیتا میں بتاتے ہیں؀

پاتے ہی صفائے قلب ہے وشنو ؀ سب دُکھ اور درد ہوتا ہے دل سے دُور

دل جسکا ہوگیا مصفا وہ شخص ؀ ہوجاتا ہے جلد قایم العقل ضرور

۲۔ سنتوش یا قناعت سے وہ سُکھ نصیب ہوتا ہے جس سے بڑھکر اور سُکھ نہیں ہے۔ اس میں اصول یہ مضمر ہے کہ فکر رنج الم وغیرہ سب بے قناعتی اور بے صبری کے نتیجے ہیں۔ سُکھ صرف قانع آدمی کو نصیب ہوتا ہے۔ امیر وہ نہیں ہے جسکے کوٹھے زر و مال سے بھرے ہوئے ہیں۔ مگر جاذبِ منافع کی ہوس ہے کہ اس حالت میں بھی پریشان رکھتی ہے۔ بلکہ امیر وہ ہے جو دل کا امیر ہے۔ سوکھے ٹکڑے چباتا ہے مگر صابر و قانع ہے۔ پس سب سے بڑھکر سُکھ چاہو تو قناعت یا سنتوش کا ابھیاس کرکرکے اُسے اپنی طبیعت بنالو۔

۳۔ تپ یا ریاضت سے ناپاکی دور ہوتی ہے اور جسم اور اندریوں کی سدّھیاں بہم پہنچتی ہیں۔ تپ کا بڑا بھاری فائدہ یہ ہے کہ جسم کا بھی مل یا ناپاکی دور کرتی ہے اور اندریوں من بدّھی وغیرہ کا بھی۔ دونوں کے لئے تپ اسنان کا حکم رکھتی ہے جسے کرکے شدّھی یا صفائی رونما ہوا کرتی ہے۔ جسم پر سے میل کی روک دور ہوگئی تو انیما مہما سدّھیاں ظہور پذیر ہونگی یعنی حسب مرضی جسم کا چھوٹا یا بڑا بنا لینا۔ اور اندریوں پر سے میل کی روک جاتی رہی تو اندریوں سے متعلق سدّھیاں پیدا ہونگی۔ مثلاً کوسوں سے آواز کا سن لینا یا تماشوں کا دیکھ لینا وغیرہ وغیرہ؀

۴۔ سوادھیائے یا مطالعے سے اِشٹ دیو کے ساتھ ملاپ ہوتا ہے

وجہ یہ ہے کہ ایشور یا جس کسی خاص دیوتا کے نام کا جپ کیا جاتا ہے۔
اُس کے متعلق روزمرّہ باقاعدہ طور پر منتر اُچارن کیئے جاتے ہیں۔ یا نیم
کر کے وقت مقررہ پر خاص کتاب پڑھی جاتی ہے۔ تو صدق عقیدت اور
کثرت مزاولت سے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ طبیعت کے تعلق اور بہم پہنچا دینا سے
اس خاص دیوتا کے درشن ہوتے ہیں یا ایشور کے پرسنّ ہونے کا انوبھو
ہوتا ہے۔ دونوں صورتوں میں آدمی اپنی روحانی حالت کو پہلی حالت سے
بہتر پاتا ہے اور ایشور یا دیوتا کے درشنوں کے بعد ترقی کے مرحلوں پر
آسانی کے ساتھ چڑھتا چلا جاتا ہے۔

۵۔ ایشور پر ندھان۔ یعنی ایشور کی رضا پر راضی رہنے سے سمادھی
کی حالت بہم پہنچتی ہے۔ اس میں یہ سِرّ مخفی ہے کہ سمادھی کی بڑی روک
بند علایق یا راگ ہے۔ اسی کے باعث سے چتّ میں دمبدم تازہ برتیاں
اُٹھتی اور آدمی کو پریشان کرتی رہتی ہیں۔ یہ دنیوی فکر و افکار کے خیالات
ہیں۔ ان سے مخلصی پانے کی سیدھی ترکیب ہے کہ آدمی ہر کام کا ہونا
ایشور پر چھوڑ دے اور اپنے آپ کو ہمہ تن اس کی رضا کا تابع کر دے
اس طرح چتّ شانت رہنے لگیگا اور انجام میں سمادھی کی حالت بہم پہنچ جائیگی۔

یم اور نیموں کے متعلق جو سِدّھیاں ہیں وہ اوپر بیان ہوئیں
اور ساتھ کے ساتھ اُن وجوہات کی بھی تشریح کی گئی جن سے یہ سِدّھیاں
ظہور میں آتی ہیں۔ ان میں بعض تو ایسی صریحی اور بدیہی ہیں کہ سُنتے ہی
جھٹ سمجھ میں آسکتی ہیں۔ مثلاً جو شخص اہنسا یا ایشور پر ندھان کا ابھیاس
کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک سب خیال دشمنی و عداوت چھوڑتے ہیں اور
وہ شانتی حاصل کر کے سمادھی کا درجہ بہم پہنچاتے ہیں۔ مگر بعض اسطرح

صریحی و بدیہی نہیں ہیں۔ مثلاً استبہ میں قیام نصیب ہونے سے دفینوں کا نظر آنا یا تپ سے اینما مہما وغیرہ غیر معمولی شکتیوں کا بہم پہنچنا۔

آخر الذکر سدھیوں کو سُن کر بہت سے نئے خیالات کے آدمی یہ کہینگے کہ یہ پُرانے توہمات ہیں اور محض خلاف قوانین قدرت ہیں۔ آج کل یہ اعتراض عام سُنا جاتا ہے کہ جہاں کوئی غیر معمولی امر کانوں میں پڑا اور آدمی نے کہا کہ یہ خلاف قاعدۂ قدرت ہے۔ ہم پوچھتا ہوں کہ معترض جو کسی بات کو خلاف قوانین قدرت بتاتا ہے۔ کیا اُسے تمام قوانین قدرت کا علم ہے۔ کسی بات کو خلاف قوانین قدرت بتانے کا استحقاق اُسی شخص کو ہوسکتا ہے جو تمام قوانین قدرت کا علم رکھتا ہو۔ مگر میری کیا کسی شخص کی نظر سے بھی ایسا کامل آدمی کوئی نہیں گزرا ہے۔ بلکہ روزمرّہ کا تجربہ اس بات کا شاہد ہے کہ جو باتیں تھوڑا عرصہ ہُوا کہ خلاف قوانین قدرت سمجھی جاتی تھیں مثلاً بلا تار دو دو ہزار میل کے فاصلے پر خبر رسانی۔ ہوا میں اُڑنے والے جہاز۔ پانی کے نیچے چلنے والے جہاز وغیرہ وغیرہ وہ سب آج مطابق قوانین قدرت ہیں۔ قدرت بہت بڑی چیز ہے اور انسان اس قدرت سے کام لینے میں لاانتہا ترقی کر سکتا ہے۔

پس جو بات تمہاری استعداد یا احاطۂ طاقت سے باہر ہے اور فی الحال تم اس میں دسترس بہم نہیں پہنچا سکتے اُسے خلاف قانون قدرت کبھی نہ کہو۔ یوگ کی سدھیاں اور شکتیاں تم میں نہیں۔ اور لوگوں میں تو ہیں اور یہ لوگ نادر الوجود نہیں ہیں۔ ہر زمانے ہر ملک ہر مذہب اور ہر ملّت میں پہلے بھی ملتے رہے ہیں اور ان کے تذکرہ اذکار کتابوں میں پائے جاتے ہیں۔ اور اب بھی برابر ملتے ہیں۔ دُور کیوں جاؤ مسمرزم یا ہپنوٹزم کے عمل کو لو۔ اس کی

عجائبات کا قائل آج کل کا دہریہ سائنس بھی ہے۔ اسی پر یوگ کی اور سدھیوں کو قیاس کرلو؛

یوگ کی سدھیوں کا امکان اس بات سے بھی ثابت ہے کہ قدرت کے ممکنات کا دایرہ بہت وسیع ہے۔ اس لئے سب کچھ ہوسکتا ہے اور سدھ قول قدماو اُخرے بھی ہمیں اسی نتیجے پر پہنچاتی ہے۔ ایک قسم کا ثبوت جس پر آجکل کے سائینس داں اور فلسفی مفتون ہیں۔ یہ ہے کہ ہم بھی خود اپنے تجربے اور مشاہدے میں ان سدھیوں کو لاسکتے ہیں یا نہیں۔ میرا جواب ہے کہ خود تجربہ کرو اور خود آزما کر دیکھ لو۔ تم معمولی علم طبیعی کے پڑھنے میں برسوں صرف کرتے ہو اُس وقت کہیں جاکر کچھ استعداد بہم پہنچتی ہے۔ یوگ کی سدھیوں کا تجربہ کرنا چاہتے ہو تو یہاں بھی اسی محنت اور تندہی سے کام لو اور تم پر تمام مرحلات کھلتے چلے جائیں گے۔ معمولی شاخہائے علم کی تحصیل میں تو برسوں کی محنت شاقہ اُٹھا کر تھوڑی سی استعداد بہم پہنچاؤ اور یوگ کی سدھیاں یہ چاہو کہ باتوں باتوں میں حاصل ہو جائیں۔ بھلا کیونکر ممکن ہوسکتا ہے؛

جو سدھیاں اور شکتیاں اوپر بیان ہوئیں۔ یا جو آیندہ اس کتاب میں مذکور ہونگی دونوں اس وقت ظہور میں آیا کرتی ہیں جب ابھیاسی کا ابھیاس درجہ ابتدائی سے ترقی کرکے انتہا کی طرف راجع ہوا کرتا ہے۔ ادھ کچرے ابھیاس سے سدھیاں اور شکتیاں نصیب نہیں ہوا کرتیں۔ آدمی تھوڑا سا ابھیاس کرکے چاہا کرتا ہے کہ مجھے سدھی حاصل ہو جائے۔ مگر چونکہ اس کا ظہور نہیں ہوتا۔ یوگ میں شردھا جاتی رہتی ہے اور وہ نہ اِدھر کا رہتا ہے نہ اُدھر کا۔ دھوبی کے کُتے کا سا حال ہوتا ہے کہ گھر کا ہے نہ گھاٹ کا۔ پس اگر سدھی چاہتے ہو تو نہ تو گھبراؤ۔ نہ جلد بازی سے

کام لو۔ بلکہ ہولے ہولے شردّھا اور مستقل مزاجی سے کام کئے جاؤ اور تم روپے کامیابی دیکھوگے۔

سدّھیاں یوگ ابھیاس کے قدرتی نتائج ہیں جو یوگی چاہے یا نہ چاہے وقت پر اسی طرح ضرور بالضرور ظہور پکڑتی ہیں جس طرح فصل کے موقع پر پودے پھل دیتے ہیں۔ ناواقف ابھیاسی ان غیر معمولی شکتیوں کے حاصل ہونے پر ان میں محو ہو جاتے ہیں اور اگلی ترقیوں سے محروم رہ جاتے ہیں۔ دانا ابھیاسی ان میں پھنستے نہیں بلکہ الٹی رکاوٹیں خیال کر کے ان کی طرف دھیان نہیں دیتے۔ صرف کام سے کام رکھتے ہیں جو اپنے سروپ کو پہچان کر مایا جال سے چھٹنا ہے۔ اسے کیولیہ پد یا موکش کہتے ہیں۔

اوپر کی بحث کا ماحصل یہ ہے کہ سدّھیاں اور شکتیاں ابھیاس کے کمال ہونے پر یوگی کو یوگ کے ہر مرحلے میں رونما ہوا کرتی ہیں۔ یہ کوئی عجیب و غریب چیزیں نہیں ہیں۔ بلکہ محض قدرتی امور ہیں۔ جو شخص انہیں خلاف قوانین قدرت بتاتے ہیں وہ بڑی بھاری غلطی کر رہے ہیں۔ کیونکہ قوانین قدرت کا سلسلہ لامتناہی ہے اور کوئی فرد بشر دعوے سے یہ بات نہیں کہہ سکتا ہے کہ میں تمام قوانین قدرت کو جانتا ہوں اور یوگ کی سدّھیاں اُن سب کے احاطے سے باہر ہیں۔ پس ہمیں ماننا پڑتا ہے کہ جو باتیں ہمارے تجربہ یا عقل میں آج نہیں آتیں کل تجربہ و عقل کی ترقی کے ساتھ ممکن ہے کہ وہ محض قدرتی امور ثابت ہوں۔ یہ تو عقلی پہلو سے نگاہ ہے نقل یا سند اقوال کو لیا جائے تو لوگوں کے چشم دید واقعات بکثرت سے ملتے ہیں جن سے یوگ کی سدّھیاں پایۂ ثبوت کو پہنچتی ہیں۔ اس ثبوت پر بھی دل نہ جمے تو سب سے بہتر طریق یہ ہے کہ آدمی خود ابھیاس کر کے

اور بذات خود تجربہ کر کے دیکھ لے تھوڑے سے تجربے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ پرانے شاستر کاروں کے اقوال تجربات ذاتی پر مبنی ہیں یا محض دل لبھانے والی کہانیاں ہیں۔ یوگ کا جیتا جاگتا سائنس عالمگیر ہے۔ یہ ہندوستان سے ہی محدود نہیں ہے۔ بلکہ دنیا کے ہر ملک میں پہلے تھا۔ اب ہے۔ اور آیندہ برابر برتتا رہیگا۔

ہاں جیسے میں اوپر لکھ چکا ہوں۔ اس بات کو کبھی بھولو نہیں۔ کہ یہ سدھیاں اور شکتیاں یوگ کی معراج نہیں ہیں۔ بلکہ عوارض ہیں۔ پیش سب ابھیاسیوں کو آتی ہیں۔ مگر نادان ان کے تماشوں میں پھنس کر روحانی ترقی سے محروم رہ جاتے ہیں اور دانا انہیں قدرتی عوارض سمجھ کر ان میں پھنستے نہیں بلکہ اپنے کام سے کام رکھتے ہیں اور ابھیاس اور دھیان کرتے مدارج اعلےٰ پر چڑھتے چلے جاتے ہیں۔ جنکا انتہائی مرحلہ کیولیہ یا موکش پد کا پانا ہے۔

سدھیوں اور شکتیوں کا مضمون بھگوان پتنجلی نے اپنے درشن میں علیحدہ لیا ہے اور اس پر تفصیل کے ساتھ بحث کی ہے۔ یہ سم یم کے بیان میں آگے آئیگا۔ اور وہیں میں بھی اسے تفصیل کے ساتھ دونگا۔ یہاں چونکہ یم اور نیم کے متعلق سدھیوں کا ذکر آگیا تھا۔ اس واسطے تھوڑا سا فلسفہ کھول دیا گیا ہے کہ ناظرین مرحلہ اوّل ہی پر ٹھوکر نہ کھائیں۔ بلکہ اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ سدھیاں ممکن الوقوع ہیں یا نہیں۔ آج کل انگریزی تعلیم یافتہ لوگ جہاں ایسی باتیں دیکھتے ہیں فوراً ہی کہتے ہیں کہ یہ پرانے توہمات اور ڈھکوسلے ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ میرا مضمون پڑھ کر ناظرین اس ٹھوکر کے کھانے سے بچ جائینگے۔

بابِ پنجم

آسن کا بیان

پہلی فصل آسن کی غرض

یموں اور نیموں کا بیان ختم ہوا ہمیں نے ان کے مضامین کو طول اسواسطے
دیا ہے اور ان پر عملدرآمد کرنے کے واسطے عملی تجاویز اس غرض سے
بتائی ہیں۔ کہ جن فضائل اخلاق پر چلنے اور جن رذائل سے بچنے کی
تعلیم ان میں دی گئی ہے۔ وہ نہایت ہی اعلےٰ درجے کے ہیں۔ جو شخص
ان کو اپنی زندگی کا دستور العمل بنائیں گے وہ کچھ عرصے کی مزاولت کے
بعد اپنے آپ کو پہلے سے بہتر پائیں گے۔ جادۂ اخلاق پر چلنا ہر شخص کی
سمجھ میں بھی آتا ہے۔ عملدرآمد سے ہر شخص اپنی ذات میں بہتری بھی
محسوس کرتا ہے۔ اشانتی دور ہوتی اور شانتی رونما ہوتی صاف صاف
نظر آتی ہے۔ یہی حالت نفس بہم پہنچنی یوگ کی قابلیت بہم پہنچنی ہے۔
جب تک من اشانت رہتا ہے وہ یوگ نہیں کر سکتا جس کے من میں شانتی
رونما ہونے لگے یوں سمجھو کہ وہ یوگ کرنے کے قابل ہو گیا۔ اسیواسطے

سب سے مقدم یموں اور نیموں کو اپنا دستور العمل بنا کر شانتی بہم پہنچاؤ ٭ یہ مرحلہ اوّلیہ طے ہو گیا تو پھر بیٹھ کر دھیان یا ابھیاس ہو سکیگا۔ اسی بیٹھنے یا طرز نشست کا اصطلاحی نام آسن ہے جو اشٹانگ یوگ کا تیسرا انگ یا حصّہ ہے۔ طرز نشست مختلف قوموں اور مختلف ملکوں میں مختلف ہوتی ہے۔ ہندوستان میں ہندو شرفا اور شہروں کے رہنے والے زیادہ تر آلتی پالتی مار کر بیٹھنا پسند کرتے ہیں۔ دیہات میں لوگ اکڑوں بیٹھتے ہیں۔ فارس یا ایران کے لوگوں میں دو زانو بیٹھنے کا رواج ہے۔ اہل یورپ کرسیوں اور بنچوں پر بیٹھنے کے عادی ہیں۔ غرض جہاں جاؤ اور جدھر دیکھو آدمی مختلف قسموں کی نشستوں کے خوگر ہیں ٭

سالہا سال کی مشق سے ہر ایک کو اپنی نشست میں آسانی محسوس ہونے لگتی ہے اور آرام ملتا ہے۔ دوسرا آدمی اپنی طرز نشست چھوڑ کر اوروں کی طرز نشست اختیار کریگا تو اُسے بے آرامی محسوس ہو گی اور دھیان بجائے طرز نشست یا آسن کی طرف جائیگا جس چیز پر لگانا چاہتا ہے اُس پر نہیں لگ سکیگا۔ تم نے اکثر دیکھا ہو گا کہ کوئی شخص تمہارے پاس آ کر مودّب بیٹھا ہے باتیں کرتا جاتا ہے اور کبھی اِدھر پہلو بدلتا ہے کبھی اُدھر۔ اس کے یہ معنی ہیں کہ وہ اس طرز نشست کا خوگر نہیں ہے اور بے آرامی محسوس کر رہا ہے۔ آرام اسی آسن یا طرز نشست میں ملا کرتا ہے جس کی بیٹھتے بیٹھتے عادت ہو گئی ہے ٭

اب ناظرین آسن کی اہمیت یوگ میں آسانی کے ساتھ سمجھ سکتے ہیں۔ یوگ کے ابھیاسی کو خاص ابھیاس کرنے یا دھیان جمانے کی غرض سے بیٹھنا پڑا کرتا ہے۔ کچھ منٹ کچھ گھنٹے یا کچھ پہر۔ جیسا جس کا ابھیاس ہو گا

اتنی ہی زیادہ دیر وہ بیٹھیگا۔ پس اگر طرز نشست یا آسن ایسا ہے کہ اس میں آرام و آسانی نہیں ہے تو اُسے بار بار پہلو بدلنا پڑیگا۔ دھیان کی چیز پر دھیان نہیں جمیگا بلکہ جسمانی بے آرامی کی طرف جائیگا۔ یہاں بیٹھنے کی جو غرض تھی وہ سِدّھ نہیں ہوئی بلکہ خود آسن ہی ایک رکاوٹ ہو گیا جو ابھیاس میں خلل اندازی کرنے لگا۔ اس واسطے بیٹھ کر ابھیاس کرنے سے پیشتر ابھیاسی کو لازم ہے کہ آسن وہ اختیار کرے جس میں اُسے آسانی اور آرام ہے۔ اور کم یا زیادہ جتنے عرصے بیٹھا پڑے اطمینان سے بیٹھا دھیان میں مصروف رہے۔ کسی طرح کی بے اطمینانی نہ ستانے پائے؞

آسن کی ایک تو غرض یہ آسانی اور آرام ہے۔ دوسری اور بتائی جاتی ہے۔ وہ یہ ہے کہ مختلف قسم کے آسنوں میں چونکہ بعض حصہ ہائے جسم تنے رہتے ہیں اور بعض سُکڑتے ہیں اسواسطے پران کی دھارا یعنی نرؔوس کرنٹ خاص طور پر بہنے پاتا ہے۔ جو حصّے تنے ہوئے ہیں اُن میں بہاؤ بے روک اور مسلسل ہوگا۔ جو سُکڑے ہوئے ہیں اُن میں رُک رُک کر اور غیر مسلسل طور پر ہوگا۔ تندرستی اور بیماری جسم کا انحصار اس پران کی رَو پر ہے۔ پس مختلف آسن اختیار کرنے سے خاص امراض جسم کو افاقہ بھی ہو سکتا ہے اور ہٹ یوگی اُنہیں اسی غرض سے استعمال بھی کرتے ہیں۔ یہ آسن کی دوسری غرض ہے؞

راج یوگ میں جس کی تعلیم بھگوان پتنجلی دیتے ہیں آسن پہلی ہی غرض کو مدِّ نظر رکھ کر بتایا گیا ہے۔ اسیواسطے پتنجلی درشن میں کسی خاص آسن کو اور آسنوں پر ترجیح نہیں دی گئی ہے۔ بلکہ سوتر کار صرف یہ کہتے ہیں کہ آسن وہ اچھا ہے جس میں آدمی قیام رکھ سکے اور اُسے سُکھ ملے۔ مطلب یہ ہے کہ ہر شخص کے واسطے سب سے بہتر طرز نشست وہی ہے جس میں وہ زیادہ دیر تک

بیٹھ سکے اور اُسے ہر قسم کی صرف تکلیف سے صرف رہائی ہی نہ ہو بلکہ اسطرح کا لطف آئے کہ یہ بھی نہ معلوم ہو وقت کتنا گزر چکا۔ یہی آسن کی خوبی ہے۔ اگر معمولی آدمی کی طرح تھوڑی تھوڑی دیر بعد طرز نشست بدلنی پڑے تو دھیان ہو چکا۔ آسانی کے ساتھ دیر تک بیٹھے رہنے ہی پر دھیان جمانے کا دار و مدار ہے۔ اس بیٹھے رہنے کا کمال یہ ہے کہ جتنی دیر آدمی بیٹھا ہے۔ اُسے جسم کا خیال تک بھی نہ آنے پائے +

اس کی تجویز کیا ہے سنو۔ آسن میں ہلکی ہلکی کوشش اور اننت کے دھیان سے قیام اور سکھ ملتا ہے۔ آسن کے ستھر یا قائم کرنے میں ہلکی ہلکی کوشش عمل میں لانی چاہیئے۔ زور لگایا۔ پُر زور وسائل استعمال کئے۔ اور گھبراہٹ سے کام لیا تو اول تو تکلیف ہوگی دوسرے دھیان آسن کی طرف رہیگا۔ جس شے پر جمایا چاہتے ہو۔ اُس پر نہیں جمیگا۔ اسواسطے آسن سدھ کرنے کے واسطے ہلکی ہلکی کوشش عمل میں لاؤ۔ تیزی جلد بازی اور گھبراہٹ کو من میں دخل نہ دو۔ اسطرح بیٹھو تو اپنے دھیان کو آسن کی طرف سے ہٹالو اور اننت یعنی شے غیر محدود پر جماؤ۔ مثلاً آکاش۔ مہنت اننت الیشور وغیرہ پر۔ اب چونکہ دھیان آسن پر نہ ہوگا تم مزے سے جتنی دیر چاہو بیٹھے رہوگے اور اپنے دھیان میں مستغرق رہوگے +

آسن ستھر ہو جاتا ہے تو اضداد کے جوڑے ابھیاسی کو دق نہیں کرتے۔ یہ اضداد کے جوڑے گرمی سردی۔ دُکھ سُکھ۔ تکلیف و راحت وغیرہ متضاد چیزیں ہیں۔ جو معمولی حالت میں عمر بھر آدمی کو اپنا شکار بنائے رکھتے ہیں اور جن سے مل کر ہی زندگی بنتی ہے۔ آسن کے ستھر ہونے کا پھل یہ ہے کہ یہ جوڑے محسوس نہیں ہوتے۔ آدمی استقلال اور سکھ کے ساتھ بیٹھا رہتا ہے اور جب تک بیٹھا رہتا ہے اُسے یہ محسوس و معلوم بھی نہیں ہوتا کہ میں کتنی دیر سے

اور کہاں بیٹھا ہوا ہوں ۔

اوپر کی تمام بحث کا حاصل یہ ہے ۔ کہ یم اور نیموں پر عمل کرنے سے من میں جب شانتی رونما ہونے لگے تو دھیان کے لایق آدمی ہو گیا ۔ اب اُسے آسن میں ہلکی ہلکی کوشش کرنی چاہیئے اور طرز نشست وہ اختیار کرنی چاہیئے جس میں آرام و اطمینان کے ساتھ بیٹھا ہوا دھیان کر سکے اور اُسے جسمانی بے آرامی محسوس نہ ہو ۔

دوسری فصل آسن کی قسمیں

ہٹ یوگ کی کتابوں میں آسنوں کی چوراسی قسمیں بتائی جاتی ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ چوراسی لاکھ کہو تو بھی تھوڑی ہیں ۔ وجہ یہ ہے کہ جو آدمی جس طرز نشست پر بیٹھتا ہے وہی ایک آسن ہے ۔ اسطرح آسن لاتعداد ٹھہرتے ہیں ۔ ہندوستان کے آدمی ازل سے فلسفیانہ مزاج کے ہیں جسطرف توجہ کرتے ہیں ۔ ترکیب و تحلیل کو اس طرح کام میں لاتے ہیں کہ چھوٹی موٹی باتوں کو بھی سائینس کے درجے پر پہنچا دیتے ہیں ۔ یہی حال آسنوں کے بارے میں بھی ہوا ہے کہ معمولی طرز ہائے نشست کو لیا ہے اور اُن کی قسمیں بنا بنا کر ایک سائینس پیدا کر لیا ہے ۔

کچھ عرصہ ہوا کہ میں دہلی میں ایک روز جمنا اسنان کرنے گیا تھا گنگا کی طرح جمنا بھی تیرتھ شمار ہوتی ہے اور یہاں اکثر بیٹھے ہوتے رہتے ہیں جنا میں باہر سے بھی بہت خلقت آتی ہے اور شہر والے بھی جوق جوق جاتے ہیں ۔

میلوں پر کھیل تماشے والے بھی آیا کرتے ہیں۔ چنانچہ اس روز ایک شخص بھبوت رمائے ایک گھاٹ میں بیٹھا تھا۔ اور اُس کے ساتھ کئی دس دس پندرہ پندرہ سال کی عمر کے لڑکے تھے۔ تماشائیوں کا ایک جمّ غفیر یہاں جمع تھا یہ سادھو اور اس کے چیلے لوگ کے مختلف آسن لوگوں کو دکھاتے تھے اور اس کے صلے میں تماشائی پیسہ دو پیسے ایک بچھی ہوئی چادر پر ڈال جاتے تھے۔

میں بھی بہت دیر تک کھڑا ہؤا تماشہ دیکھتا رہا۔ جسطرح سرکس کے خیمے یا سکول اور کالجوں کے احاطوں میں تم نے لوگوں کو جمنیسٹکس کرتے دیکھا ہوگا۔ بعینہٖ وہی معاملہ تھا۔ مگر وہاں ہوریزنٹل بار تھے۔ نہ پیرلل بار تھے۔ نہ اُن پر کھڑے ہوکر یا چکّر لگا کر کھیل ہو رہے تھے۔ لڑکے بیٹھے بیٹھے طرز ہائے نشست بدلتے تھے اور گوروجی بہ آواز بلند کہتے جاتے تھے یہ سنگھ آسن ہے۔ یہ گوگمکھ آسن ہے۔ یہ کورم آسن ہے۔ یہ میور آسن ہے۔ یہ گرڑ آسن ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ ان میں سے بعض ایسی دقّت طلب طرز ہائے نشست تھیں کہ مشّاق جمنیسٹک ماسٹر ہی انہیں ادا کرسکے تو کرسکے۔ اور لوگ ہرگز نہیں کرسکتے۔ اور اگر بچپن سے ہی ان کی مشق نہ کی جائے تو ناممکن ہے کہ جسم کو کوئی اسطرح موڑ توڑ سکے۔ جسطرح جمنیسٹکس کی مختلف ورزشیں خاص حصّہ ہائے جسم کی نمو کی غرض سے کی جاتی ہیں۔ اسیطرح ان یوگک جمنیسٹکس ورزشوں کا حال ہے۔ ان سے خاص حصّہ ہائے جسم نمو پاسکتے ہیں یا خاص بیماریوں کا اندفاع یا علاج ہو سکتا ہے۔ مگر یوگ یعنی دھیان جمانے میں یہ ورزشیں کچھ کام نہیں دیتیں۔

اسی واسطے میں یہاں ان آسنوں کی تشریح بھی نہیں کیا چاہتا۔ ان میں سے اکثر ایسے ہیں جو جانوروں کی طرز نشست کی نقلیں ہیں۔

گومکھ کے معنی ہیں گائے کا سا مُنہ - کُورم آسن کے معنی ہیں کچھوے کی سی نشست. میور آسن کے معنی ہیں مور کی سی نشست. شو آسن کے معنی مُردے کیطرح پڑا رہنا وغیرہ وغیرہ - ہاں ہٹھ یوگ کی کتابوں میں چار آسن بہت معروف ہیں. سِدھاسن - پدماسن سِنگھاسن اور بھدر آسن ان کا طریق مندرجہ ذیل ہے - انہیں سمجھ لو. اکثر ابھیاسی انہیں میں سے کسی ایک کو اختیار کیا کرتے ہیں ؎

سِدھاسن میں بائیں پاؤں کی ایڑی گُدا اور لِنگ کے درمیان سیون پر دبا کر رکھی جاتی ہے اور داہنے پاؤں کی ایڑی سے لِنگ کو دبایا جاتا ہے - یا داہنی ایڑی لِنگ پر رکھی جاتی ہے اور بائیں دائیں کے اوپر ؎

پدماسن میں داہنا پاؤں بائیں ران پر رکھا جاتا ہے اور بایاں پاؤں داہنی ران پر - اور ہتھیلیاں ایک دوسرے پر رکھکر بیچ میں رکھی جاتی ہیں اور بیٹھا جاتا ہے ؎

سنگھاسن میں گُدا اور فوطوں کی درمیان جو جگہ ہے اُسکی داہنی جانب بائیں پاؤں کا بیرونی گٹا اور بائیں جانب داہنے پاؤں کا بیرونی گٹا رکھا جاتا ہے اور ہتھیلیاں انگلیاں پھیلا کر گھٹنوں پر رکھی جاتی ہیں ؎

بھدر آسن میں سیون کی داہنی جانب داہنا گٹا اور بائیں جانب بایاں گٹا رکھکر اور بازوؤں کے چکّر سے رانوں کو دبا کر بیٹھا جاتا ہے ؎

ان چاروں آسنوں کا ذکر یوگ کی کتابوں اور پورانوں میں اکثر دیکھا جاتا ہے - کہتے ہیں کہ اور آسنوں کی نسبت ان میں زیادہ آرام ملتا ہے اور دھیان جانے میں آسانی ہوتی ہے - آسن کا بڑا بھاری اصول یہ ہے کہ پیٹھ یا گردن جھکنے نہ پائے - بلکہ سر و گردن اور دھڑ ستوار ہے - اس میں

فایدہ یہ ہے کہ ریڑھ کی ہڈّی تنی رہیگی تو پران کی دھار اس میں بے روک اور مسلسل طور پر جاری رہیگی۔ جُھک کر بیٹھنے میں کُبڑے ہو جانے کا بھی خطرہ ہے اور پھیپھڑے سُکڑنے سے سانس کی بیماریاں ہو جانے کا بھی ڈر ہے۔ مدرسوں میں لڑکے بنچوں پر بیٹھ کر انگریزی لکھا کرتے ہیں تو لایق اُستاد ہمیشہ دھیان رکھتے ہیں کہ وہ پیٹھ نہ جُھکائیں بلکہ تنے ہوئے بیٹھکر لکھا کریں۔ اس میں بھی یہی اصول مدّنظر ہے جو اوپر بیان ہؤا۔ شری کرشن بھگوان گیتا میں بھی یہی تعلیم دیتے ہیں ٭

یکساں رکھے جسم و سر و گردن کو تنا ٭ ایسا کہ ہلیں جُنبش نہیں وہ اصلا
اگلے حصّے کو ناک کے اب دیکھے ٭ جائے نظر اس کی اور جانب نہ ذرا

جو چاروں آسن اوپر بیان ہوئے ان میں بھی ہٹ یوگ پردیپکا گرنتھ میں ناک کے اگلے حصّے دیکھنے ہی کی ہدایت کی گئی ہے۔ ایسا کرنے سے آسن کی طرف سے دھیان ہٹکر اس چیز کی طرف لگنے لگتا ہے جس کا دھیان کرنا منظور و مقصود ہے۔ آسن کی کوئی قسم اختیار کرو۔ تمہیں اختیار کُلی ہے کوئی شخص مجبور نہیں ہے کہ خاص آسن اختیار کرے۔ بلکہ ہر شخص کے لئے سب سے اچھا آسن وہ ہے جس میں وہ زیادہ دیر تک آسانی کے ساتھ بیٹھ سکے اور نہ تو بے آرامی سے اس کا دھیان بٹے نہ کسی عضو کے سُکڑنے سے کوئی خاص بیماری جسم میں عمل و دخل کرنے پائے۔ یہی وجہ ہے کہ نہ بھگوان پتنجلی نے اپنے درشن میں کوئی خاص آسن بتایا ہے نہ بھگوان کرشن نے شریمد بھگوت گیتا میں ٭

تیسری فصل آسن کے متعلقات

بھگوان پتنجلی نے اپنے درشن میں آسن کے متعلقات کا ذکر نہیں کیا ہے بھگوان کرشن نے گیتا میں کچھ متعلقات دئے ہیں مگر وہ بھی مفصل و مشرح نہیں ہیں۔ صرف اشارے ہیں۔ آج کل تفصیل زیادہ درکار ہے۔ کیا وجہ کہ لوگوں کو نہ تو پرانے شاستروں کی واقفیت ہے نہ نئے علم حفظان صحت و علم التعلیم پر ہمارے اہل ملک نے زیادہ توجہ دی ہے اس واسطے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ میں کچھ اصولوں کی تشریح یہاں اور کر دوں۔ جو دھیان میں بیٹھنے والوں کے واسطے مفید مطلب ہیں؛

یوگ کے معنی ہیں سب طرف سے توجہ ہٹا کر ایک سمت جمانی پس ہیں وہ اسباب تو لینے چاہیئں جو توجہ کے جمانے میں کارآمد ہیں اور وہ چھوڑ دینے چاہیئں جن سے توجہ ہٹا کرتی ہے۔ ظاہر ہے کہ اسباب بعض بیرونی ہونگے اور بعض اندرونی۔ بیرونی وہ ہیں جن کا تعلق جسم سے باہر کی چیزوں کے ساتھ ہے۔ اندرونی وہ ہیں جنکا تعلق خود من یا نفس سے ہے؛

بیرونی اسباب میں سب سے پہلا نمبر مقام کا ہے جس جگہ بیٹھ کر دھیان کرنے کے لیئے آسن جمایا جائے۔ اس کے متعلق یہ باتیں ذہن میں رکھو؛

ا۔ یہ مقام ایکانت کا ہو۔ ورنہ شور و غل اور ہل چل سے دھیان برطرف ہوگا پرانے رشی منی اسی واسطے آبادیوں کا غل غپاڑہ چھوڑ کر بنوں اور پہاڑوں میں جا کر رہا کرتے تھے۔ اب بھی جو دھیان کرنا چاہتے ہیں ایکانت کے مکان مندر،

یا دھرم سالہ میں جا بیٹھا کرتے ہیں۔ اگر گھر میں ہی بیٹھنا ہو تو وہ کوٹھا یا کمرہ ابھیاس کے لیئے چنو جہاں خلل اندازی کا خوف سب سے کم ہے۔

۲۔ مقام دھوئیں بدبو دھوپ مینہ اور ہوا سے محفوظ ہو۔ ورنہ دھیان ان چیزوں کی طرف رہیگا اور اشٹ کیطرف سے ہٹیگا۔ جہاں دھوآں یا بدبو دماغ کو پریشان کرتی ہے۔ دھوپ بدن پر پڑکر کاہلی اور نیند لاتی ہے۔ سرد ہوا یا مینہ کی بوندیں دق کرتی ہیں۔ وہاں دھیان نہیں جمایا جا سکتا ہے۔

۳۔ مقام تاریکی حبس سیل اور تنگی سے پاک ہو۔ تنگ و تاریک مکان جن میں سیل ہے اور روشنی و ہوا کا دخل نہیں۔ دھیان میں سخت خلل انداز ہوا کرتے ہیں پس کھلا ہوا مکان دیکھو جس میں روشنی اور ہوا آئے۔ اور بیٹھ کر دل خوش ہو تاکہ دھیان جم سکے اور بیماریوں سے محفوظ رہو۔

۴۔ مقام صاف ستھرا ہو۔ تاکہ وہاں کشادگی دل اور فرخندگی طبع کے ساتھ بیٹھ کر دھیان دے سکو۔

۵۔ مقام ساز و سامان سے خالی ہو ورنہ اُن پر دھیان جائیگا اور توجہ برطرف ہوگی۔ اس مقام میں صرف وہی سامان ہونا چاہیئے جس کی ضرورت ہے۔ اور فضول سامان آرائش جمع نہ ہو۔

۶۔ مقام میں نشست کی جگہ فرش ایسا ہونا چاہیئے کہ اس پر بیٹھنے سے تکان یا تکلیف محسوس نہ ہو بلکہ مزے سے بیٹھے دھیان جما سکے۔ اس کی نسبت بھگوان کرشن گیتا میں کہتے ہیں:-

یوگی کو یہ لازم ہے کرے دھیان بیا۔ کنج تنہائی میں اکیلا بیٹھا
نفس سرکش کو ہر طرح سے روکے۔ ساماں بھی نہ ہو اور نہ خواہش املا

ہو صاف جگہ لگائے آسن وہ جہاں ؛ رہنے چلنے کا جسمیں مطلق نہ گماں
نیچا ہو بہت اور نہ وہ اونچا ہو بہت ؛ ہو گھاس پہ کھال۔ کھال پر کپڑا اوپر

اب گھاس یا کھال وغیرہ کی ضرورت نہیں رہی۔ بہتیری قسم کی گدگدی اور نرم چیزیں بکتی ہیں اور سوتی اونی ریشمی کپڑے بہت ارزاں مل سکتے ہیں پس بیٹھنے کا آسن ایسا بناؤ کہ اگر زیادہ دیر بیٹھنا پڑے تو تکان معلوم نہ ہو ؛

جو باتیں اوپر بیان ہوئیں وہ صرف مکان کے متعلق ہیں۔ کچھ جسمانی اسباب بھی ایسے ہیں کہ توجہ دینے یا دھیان جمانے میں خلل انداز ہوا کرتے ہیں۔ انہیں بھی دھیان میں رکھو ؛

۱۔ جسم بیمار یا کمزور یا تھکا ماندہ ہوگا تو زیادہ دیر تک بیٹھنا اور دھیان جمانا ناممکن محض ہے۔ اس واسطے کمزوری و بیماری کا خیال رکھنا چاہئے اور ایسے وسائل استعمال کرنے چاہئیں جن سے صحت بنی رہے۔ اسی واسطے ابھیاسی کو برہمچریہ کا پالن بتایا گیا ہے ؛

۲۔ بہت دیر تک بیٹھا رہنا تکان پیدا کرتا ہے۔ اس واسطے ابتدائی حالت میں زیادہ نہ بیٹھو۔ بتدریج جتنی مشق بڑھتی جائے نشست کو بڑھاتے جاؤ ؛

۳۔ کھانے پینے کا خیال رکھو۔ یوگی کا کھانا پینا تلا ہونا چاہئے۔ بھوکا رہیگا تو توجہ نہیں دے سکیگا۔ زیادہ کھائیگا تو گرانی یا آلکس اور نیند ستائیگی اور وہ دھیان نہیں جما سکیگا ؛

۴۔ خواب اور بیداری۔ کام اور بیکاری۔ ورزش اور آرام سب میں اعتدال رکھنا چاہئے۔ افراط و تفریط دونوں سے بچو۔ اور تم دیکھو گے کہ راستہ صاف ہے ان کے متعلق بھی بھگوان کرشن گیتا میں فرماتے ہیں ؛

یوگ اس کے لئے نہیں بہت جو کھائے ÷ یا بھوک سے جس کی جان پر بن جائے
جس کی عادت ہو یا بہت سونے کی ÷ یا جو جاگے نہ نیند اس کو آئے

اشغال مناسب ہو مناسب کھانا ÷ حرکات کا کاموں میں مناسب لانا
بیداری و خواب ہوں مناسب دونوں ÷ دُکھ کرتا ہے دور یوگ یہ ایسے دانا

جہاں تک ہو سکے ہر کام میں اعتدال برتو مثل مشہور ہے۔ خیر الامور اوسطہا۔ نیکی کی راہ وسط میں جاتی ہے۔ یوگی کے لئے ہر بات میں کمی اور زیادتی دونوں سے بچ کر بیچ کے رستے پر چلنا مناسب ہے۔ ان سب کی تفصیل شریمد بھگوت گیتا میں دی ہوئی ہے۔ یہاں باعث طوالت ہوگی۔ ناظرین ہمری کتاب نغمۂ رحمانی مشرح دیکھیں ÷

یہ کچھ جسمانی امور تھے جن کا لحاظ رکھا جائے تو دھیان جانے میں آسانی ہوتی ہے۔ اب کچھ نفسانی امور لیجیے۔ دھیان جانا چاہتے ہو تو تمہیں سب سے مقدم گورو اور شاستر میں شردھا ہونی چاہیے۔ یہ اسی وقت ممکن ہے کہ جو دھیان یا ابھیاس تم نے شروع کیا ہے اس کا اور اس کے متعلقات کا فلسفہ تم سمجھتے ہو اور تمہاری طبیعت میں کسی قسم کے شک و شبہات نہ اُٹھتے ہوں۔ اس سے تحصیل شاستر کی ضرورت ثابت ہے۔ جو شخص محض ابھیاسی ہیں اور شاستر سے بے بہرہ ہیں وہ انجام میں نرے بھاڑے کے ٹٹو ثابت ہوا کرتے ہیں اور اُن سے کچھ نہیں ہو سکا کرتا ÷

ابھیاسی کے نفس کی حالت بھی شانتی کی حالت ہونی چاہیئے۔ اگر وہ کام کرودھ لوبھ موہ وغیرہ کے خیالات میں غرق رہتا ہے۔ اگر دنیوی

[illegible]کار وافکار کا شکار رہتا ہے۔ اگرچہ باتن وتو ہمات اس کے دل میں گھر کئے بیٹھے ہیں
مثلاً خوف، حرص، غضب، کینہ وری وغیرہ وغیرہ تو وہ دھیان جاننے کی قابلیت
نہیں رکھتا۔ یہاں بھی زیادہ تر کام گیان ہی دیتا ہے۔ نری ابھیاسی ورزشیں
[illegible]ہیں۔ میں اس مضمون کو یہاں طول نہیں دیا چاہتا کیونکہ یہ سب باتیں
[illegible]دھی اور سمادھی کی رکاوٹوں میں شرح وبسط کے ساتھ دی جائینگی۔ ہاں
[illegible]گوت گیتا کے کچھ شلوک نقل کرتا ہوں ٭

قلب صافی کو اپنے یکسو وہ کرے ٭ روکے سارے حواس اور من روکے
اور اپنی آتما کی شُدھی کے لئے ٭ آسن پہ بیٹھ کر یہاں یوگ کرے

من شانت ہو دل میں خوف ہو اور نہ ڈر ٭ اور برت ہو برہم چاریوں کا یکسر
من کو روکے لگا کے دل مجھ میں ہی ٭ اور دھیان میں بیٹھے مجھ میں ہی کر

اس طرح سے من کو روک کے اپنا یوگی ٭ جس کی ہے آتما سدا مجھ میں لگی
پاتا ہے شانتی کہ نام جس کا ہے موکش ٭ جو میری ہے ذات جو ہے مجھ میں رہتی

باب ششم

پرانایام کا بیان

پہلی فصل پران کی ماہیت

[illegible]وں اور نیموں کی مزاولت سے ضبط نفس پہ قدرت حاصل ہوتی ہے مطلب

آسن کی مشق سے یوگ کا شایق یہ طاقت بہم پہنچاتا ہے کہ دھیان کرنے کے وقت
کم یا زیادہ دیر تک بیٹھ سکے۔ دونوں میں دسترس بہم پہنچ جائے تو آدمی یوگ کے
چوتھے سادھن یعنی پرانایام کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اسی واسطے یوگاچار
بھگوان پتنجلی نے پرانایام کو یم نیم اور آسن کے بعد لیا ہے ۞

پرانایام کے معنی ہیں پران کا روکنا۔ یہاں سوال اٹھتا ہے کہ پران
کیا چیز ہے۔ جیسے روکنے اور بس میں لانے کے واسطے یوگی کو سعی و کوشش
عمل میں لانی چاہیئے۔ پران کے معنی سمجھنے میں بالعموم بڑی بھاری غلطی ہوتی
ہے۔ بالعموم یہ خیال پھیلا ہوا ہے کہ پران آتے جاتے سانس کو کہتے ہیں۔ اور
ان سانسوں کے روکنے ہی کا نام پرانایام ہے۔ یہ غلطی اس وجہ سے پھیلی
ہے کہ پران کے روکنے کی مشق ابتدا میں سانسوں کے روکنے سے کی جاتی
ہے۔ واقع میں پران سانس کو نہیں کہتے۔ بلکہ پران وہ قوّت یا انرجی ہے
جو سانس کو اندر لے جاتی اور باہر نکالتی ہے ۞

دنیا میں چاروں طرف نظر ڈالکر دیکھئے تو دو چیزیں دکھائی پڑتی ہیں۔
ایک مادّہ دوسری قوّت۔ انگریزی میں انہیں میٹر اور انرجی کہتے ہیں۔ اور
سنسکرت میں پرکرتی اور پران۔ مادّہ کثیف و لطیف حالتوں میں ملتا ہے اور
ہر قسم کی صورتیں اختیار کرتا ہوا پایا جاتا ہے۔ پران وہ طاقت ہے جو ساکن
مادّے کو حرکت میں لاکر اور متحرک کو ساکن بنا کر صورتیں اختیار کراتی ہے۔ تمام
چیزوں کی اصل یا ماہیت ذاتی مادّہ ہے۔ اس کو حرکت دینے والی اور اسکی
صورتیں بدلنے والی قوّت پران ہے۔ غرض کائنات دو چیزوں سے مل کر بنی
ہے۔ ایک مادّہ ہے دوسری پران۔ جسطرح کل کائنات میں مادّہ ایک ہے
اسی طرح ایک پران بھی گوناگون صورتوں میں کام کرتا ہے ۞

ہندوستان میں یہ اصول ہزاروں برس سے معلوم تھا۔ یورپ کے سائنس والوں کو زمانۂ حال میں معلوم ہوا ہے۔ مگر اب سب اس بات پر متفق ہیں کہ پران یا انرجی کُل کائنات میں ایک ہے۔ اس کی مقدار معیّن ہے یعنی جسطرح نہ مادّہ گھٹ سکتا ہے نہ بڑھ سکتا ہے بلکہ بدلتی ہوئی صورتوں میں اس کی مقدار معیّن وہی رہتی ہے اسیطرح روشنی حرارت برق مقناطیسی قوت نمو حرارت غریزی نباتاتی وحیوانی زندگی وغیرہ وغیرہ لاانتہا صورتیں ایک ہی پران کی ہیں۔ خاص حالتوں میں خاص اسباب مہیّا ہونے پر پران کی ایک صورت دوسری میں تبدیل کی جاسکتی ہے۔ مثلاً آگ کی حرارت سے بھاپ بنالی۔ قوّتِ برق پیدا کرلی۔ برق سے برقی روشنی بنالی یا پنکھا وغیرہ چلالی۔ یہاں پران وہی ایک ہے۔ اس کی مقدار میں فرق نہیں آیا ہے۔ ہاں خاص اسباب مہیّا کرلینے سے اس کی صورتیں بدلی ہیں اور مختلف کام دینے لگی ہیں۔

ہمارے کرۂ ارضی پر جتنا پران کام کررہا ہے اُس کا سرچشمہ آفتاب ہے۔ یہ وہ خزانۂ قوّت ہے جس سے ہماری دنیا کا تمام کارخانہ چل رہا ہے۔ کسی بڑے کپڑے کے کارخانے میں جاکر دیکھو تو ایک مکان میں بڑا بھاری انجن کھڑا پاؤ گے جسمیں بھٹّی کی آگ کے وسیلے سے بھاپ بنتی ہے اور وہ خاص نالیوں میں نکالی جاتی ہے تو انجن کے مختلف پُرزے مختلف طور سے حرکت میں آکر چمڑے کی مضبوط پیٹیوں اور رسیوں کو کھینچتے ہیں اور ان سے تمام کمرونکی کلیں کھنچکر مختلف کام کرتی ہیں۔ یہاں جسطرح انجن کا کمرہ خزانۂ قوّت ہے۔ اسیطرح آفتاب دنیا کے کارخانے چلانے کا مخزن قوّت ہے۔ آفتاب کی روشنی اور حرارت پانی کو بھاپ بناکر اڑاتی اور مینہ برساتی ہے جمادات کو

پکاتی ہے۔ نباتات کو قوت نمو بخشتی ہے۔ انسان کی زندگی ہے۔ آفتاب نہ ہو تو ایک بھی ذیحیات زمین پر نہ رہ سکے۔ اور یہ یاد رہے کہ زمین پر کیا کل کائنات پر کوئی ایسی شے نہیں ہے جو ذیحیات نہ ہو۔

خود انسان میں پران کا ظہور تم بدیہی طور پر دیکھ سکتے ہو جسم کے بھاری بوجھ کو پران ہی سہار رہا ہے۔ اعضا کی حرکات کا باعث پران ہے۔ تم چلتے پھرتے اور کام کرتے اسی پران کی مدد سے ہو۔ کھانا کھاتے اور اُسے ہضم کرکے نمو پاتے پران سے ہو۔ جب تک یہ پران جسم میں ہے آدمی زندہ کہلاتا ہے۔ جہاں اُس نے اس مٹی کے گھر کو چھوڑا اور آدمی مردہ ہے۔ اُسے ایک دن بھی کوئی گھر میں رکھنے کا روادار نہیں ہے۔ جسم میں پران تازہ اور شگفتہ ہوتا ہے تو آدمی بھی شگفتہ خوشدل طاقتور اور صحت مند رہتا ہے۔ پران مرجھایا ہوا ہوتا ہے تو یوں سمجھو کہ آدمی بیمار کمزور اور نحیف ہے۔

جسطرح ہمارا بیرونی جسم یہ جسم خاکی ہے جو چلتا پھرتا کام کرتا سب کو نظر آتا ہے۔ اسیطرح اس کے اندر پران کا ایک جسم ہے جسے پران مے کوش کہتے ہیں۔ یہ جسم خاکی سے ذرا بڑا ہے۔ دیکھنے والے کو اس کی کرنیں صحتمند جسم خاکی کے اوپر سوئیوں کیطرح کھڑی کھڑی نظر آیا کرتی ہیں۔ بیماری اور کمزوری کی حالت میں یہ کھڑی نہیں رہتیں بلکہ مرجھائے ہوئے پھول کی پتیوں کیطرح جھکی ہوئی دکھائی دیا کرتی ہیں۔ مسمریزم اور ہپنوٹیزم سے علاج کرنے والے لوگ مریض کے جسم میں یا تو اپنا پران منتقل کرکے طاقت پہنچاتے ہیں یا کسی اور شخص کا۔ پران پہنچنے سے مریض آپ کو طاقتور محسوس کرتا ہے اور روز بروز صحتور ہوتا چلا جاتا ہے۔ پران مے کوش کا رنگ ہلکا گلابی بتایا جاتا ہے۔ جب آدمی مرتا ہے تو یہ پران مے کوش

جسم سے باہر تو آجاتا ہے مگر رہتا ہے جسم کے آس پاس ہی۔ اگر لاش کو جلا دو تو محل قیام نہ ہونے کی وجہ سے پران مے کوش بھی منتشر ہو کر اپنے ماخذ پھیلے ہوئے پران میں مل جاتا ہے اور جیو سوکشم کوشوں میں لپٹا ہوا اونچے نیچے لوکوں کو جاتا ہے اور اگر دفن کر دو تو جب تک جسم خاکی گلتا اور سڑتا رہیگا یہ بھی قبر کے اوپر رہیگا۔ اور گلنے سڑنے کا عمل اس میں بھی ہوتا رہیگا۔

یہ اس موٹے پران کا بیان تھا جس کے سہارے ہمارا جسم خاکی قایم ہے۔ اور جو کائنات کی چلانے والی مختلف قوتوں کی صورتوں میں بدلتا پایا جاتا ہے۔ یہ پران کی صورت کثیف ہے۔ زیادہ لطیف پران اندریوں کی صورت میں ملتا ہے اور اس سے بھی لطیف تر انتہ کرن یعنی من چت بدھی اور اہنکار کی صورت ہیں۔ سب سے لطیف پران کی وہ حالت ہے۔ جو پرلے کے بعد جگت کی سرشٹی کے وقت پرکرتی کی حالت ہموار میں اضطراب پیدا کرنے سے حالت بدلنے اور خلقت عالم کے ظہور میں لانے کا باعث ہوتا ہے۔ اسی واسطے اپنشدوں میں پران کی اُپاسنا بتاتے وقت اس کو جیشٹھ اور شریشٹھ یعنی عمر میں سب سے بزرگ اور قوت و طاقت میں سب سے افضل مانا گیا ہے +

یہاں ایک غلطی سے بچنا چاہیے۔ مغربی ارباب سائنس مادے اور قوت کو علیحدہ علیحدہ قایم بالذات وجود سمجھتے ہیں۔ مگر یہ غلطی ہے۔ پران مادے ہی کی ایک صورت لطیف ہے۔ وجہ یہ کہ اس میں تبدیلی ہے۔ اور جہاں جہاں تبدیلی ہے وہ سب چیزیں مادے ہی کی صورتیں ہیں۔ صرف کثافت و لطافت کا فرق ہے اور کچھ نہیں۔ علت کائنات مادہ یا پرکرتی ہے جسے یوگ اور سانکھیہ میں پردھان کا نام دیا جاتا ہے۔ اسی

پردھان سے تین قسم کی چیزیں ظہور میں آتی ہیں۔ اول موٹی مادّی چیزیں
مثلاً خاک و آب وغیرہ۔ دوسرے وہ لطیف قوتیں جو ان کثیف چیزوں میں
کام کرتی ہیں۔ اور تیسرے اندریاں اور انتہ کرن وغیرہ جو سب سے
لطیف ہیں۔ پس پرکرتی میں تین گُن یا خاصے ہوئے۔ اول موٹی چیزیں
پیدا کرنے والا خاصہ۔ اسے تموگن کہتے ہیں۔ دوسرے لطیف قوتیں
پیدا کرنے والا خاصہ۔ اسکا نام رجوگن ہے۔ تیسرے پرکاش یا علم پیدا
کرنے والا خاصہ۔ یہ ستوگن ہے۔ چونکہ تینوں میں تبدیلی ہوتی رہتی ہے
اسواسطے یہ تینوں پرکرتی کے کاریہ یعنی مادّی چیزیں ہی ہیں۔ غیر متبدّل
اور ہمیشہ ایک رس رہنے والا ناظر پُرش یا آتما کہلاتا ہے جس کے بھوگ
بہم پہنچانے اور موکش پد پر پہنچنے کے لئے یہ تمام تماشہ کائنات ہو رہا ہے
اس بحث کا ماحصل یہ ہے کہ کثیف اور لطیف پران مادّی شے ہی ہے۔ غیر
مادّی یعنی روح یا آتما نہیں ہے ؛

دوسری فصل۔ پرانایام کی ماہیت

پران یہ ہے جس کا بیان اوپر ہوا۔ کثیف پران جسطرح ہمارے جسم کثیف کو سہارے
ہوئے ہے۔ اسیطرح تمام معقول برہمانڈ کو سہارے ہوئے ہے۔ اور
لطیف پران یعنی اندریاں اور انتہ کرن جسطرح ہمارے جسم میں کام کر رہا ہے
اسیطرح بیرونی برہمانڈ میں کام کر رہا ہے۔ غرض کیا ہمارے اندر اور کیا
باہر ایک پران ہے جو کثیف و لطیف ہر قسم کی حرکات کا باعث ہے۔ اگر

ہم اس پران سے کام لینا اور اس پر قابو پانا سیکھ لیں۔ تو دنیا کی تمام قوتوں کو ہم کام
میں لا سکتے ہیں اور اُن پر غالب آسکتے ہیں جس طریقے سے انسان پران پر قابو
پاتا ہے۔ اصطلاح میں اسی کا نام پرانایام یا پران کا روکنا ہے ٭

یہ پران کے روکنے کا خیال طبع انسانی میں پیدا کیونکر ہوا۔ یہ سوال پہلے
ہی قدم پر اُٹھتا ہے اور اس کا جواب دینا ضروری ہے۔ اسی جواب سے پرانایام
کے مسئلے پر روشنی پڑیگی۔ دیکھو ہر شخص سکھ کا طالب ہے اور دکھ سے بھاگتا ہے۔
سب یہ چاہتے ہیں کہ دکھ ہم سے دور رہے اور جہاں تک ہو سکھ محسوس کیا
کریں۔ مگر دنیا تبدیلی کا نام ہے۔ یہاں ایک حالت برقرار رہنی سخت دقت کا
کام ہے۔ بیرونی نظارے دمبدم بدلتے رہتے ہیں۔ اندرونی کیفیات نفس
یعنی چت کی برتیاں ہر لحظہ تبدیلی پذیر ہیں ایک حالت کیونکر رہ سکتی ہے۔
یہی تکلیف اور دکھ درد کا باعث ہے۔ اس کے روکنے کو آدمی طرح طرح کی تجاویز
عمل میں لاتا ہے۔ مثلاً فکر دنیوی ستاتا ہے تو وہ کتاب لے بیٹھتا ہے باغ
یا بازار میں سیر کو نکلتا ہے۔ شراب بھنگ یا اور طرح کی نشہ بازی میں غم غلط
کرتا ہے۔ موسیقی شاعری شطرنج چوسر یا اور سینکڑوں قسموں کے کھیلوں
میں مصروف ہوتا ہے۔ نئے مشغلے پیدا کرتا ہے۔ نئے شوق اُٹھاتا ہے۔
غرض تمام اچھے یا بُرے شوقوں مشغلوں اور مصروفیت کی تہ میں یہی من کا
وکشیپ یا اضطراب قلب ہے۔ جو انسان کو ہر طرف کھینچے کھینچے لئے پھرتا ہے۔
مگر شانتی اور سکھ ہے کہ ڈھونڈھا نہیں ملتا۔ جسطرح شہد کی مکھی ایک پھول
سے دوسرے پر جاتی ہے اور کہیں ٹکتی نہیں۔ اسیطرح آدمی بھی ہر قسم کے مشغلے
اور شوق کا رس چکھتا ہے اور تھوڑے عرصے میں جب وہ رس مزا نہیں
دیتا تو اور طرف جھکتا ہے۔ یہی حال برابر چلا جاتا ہے ٭

اکثر لوگوں کا تو انجام یہی ہوتا ہے کہ شغلے بدلتے بدلتے اور شانتی و سکھ کی تلاش بے سود کرتے کرتے آخر بے نیل مرام دنیا سے ناکام چلے جاتے ہیں۔ ہاں بعض خوش نصیب جن کے پچھلے کرم اچھے ہیں۔ جن پر ایشور کی کرپا ہے۔ جنہیں ست سنگ میسر ہو گیا ہے۔ اپنے پرانے سنسکاروں کی وجہ سے سمجھ لیتے ہیں کہ بیرونی مشاغل بے صرفہ میں شانتی اور سکھ نہیں مل سکتا پس ان بدلتے ہوئے نقشوں سے ہٹ کر وہ قیام پذیر شے کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔ بیرونی اشیا سے نظر ہٹا کر اندرونی آتما کی طرف دھیان لگانا شروع کرتے ہیں۔ کہ باہر تو سکھ اور شانتی ہے نہیں۔ اندر دیکھو وہاں ہے تو چلو من کو شیوں سے خالی کیجئے تو اس کو چنچلتا یا اضطراب دور ہوتا ہے اور سکھ و شانتی رونما ہوتی ہے۔ غرض شانتی اور سکھ اضطراب قلب میں نہیں ہے بلکہ یکسوئی قلب میں ہے۔ یکسوئی دھیان سے بہم پہنچتی ہے۔ مگر دھیان کرنے بیٹھے تو عجیب تماشہ نظر سے گزرتا ہے۔ من اور طرف سے خالی ہوتا ہے تو دھیان پھر پھر کر سانسوں کی طرف جاتا ہے۔ آتے جاتے سانس ہیں کہ بے اختیار توجہ کو کھینچتے ہیں اور جس چیز پر دھیان جما کر چت کو یکسو کرنے کا ارادہ کر کے بیٹھے تھے اس پر دھیان کو جمنے نہیں دیتے۔ یہ ایسی بدیہی بات ہے کہ ہر شخص بذات خود تجربہ کر کے دیکھ سکتا ہے *

آتے جاتے سانس جب اسطرح رکاوٹ ثابت ہوئے تو ہمارے قدیم آچاریوں کو یہ خیال آیا پہ آیا کہ اور چیزوں پر دھیان جانے کی بجائے ان رکاوٹ ڈالنے والے سانسوں پر دھیان کیوں نہ جائیں اسطرح سانسوں پر ہی توجہ دینی شروع ہوئی۔ قاعدہ ہے کہ چت جس شے پر یکسو ہوگا اس کی ماہیت کھلیگی اور اس کے متعلق جو سدھیاں اور شکتیاں ہیں وہ رونما ہونگی۔ اسیطرح دنیا کا

ہر سائنس پیدا ہوا ہے۔ اب ہو رہا ہے۔ اور آئندہ ہوتا رہیگا۔ بھاپ بجلی مقناطیسی قوت وغیرہ وغیرہ کے ذریعے سے آجکل یورپ و امریکا میں جو کلیں ایجاد ہوئی ہیں اور جو عجیب و غریب کام اُن سے لئے جا رہے ہیں۔ ان کا اصل اصول یہی دھیان دینا تھا جو ارباب علوم طبیعی نے دیا ہے اور سدھیوں اور شکتیوں کا ظہور کر دیا ہے۔ یہ طبعیات کا حال تھا۔ ماہران النفس و ماہران علم الحیات نے اپنے اپنے علوم پر دھیان دیا اور ان میں عجیب سدھیاں حاصل کر لیں۔

سانسوں پر دھیان دے کر پران کا علم دریافت کرنا ہندوستان میں شروع ہوا اور یہیں کمال کو پہنچا۔ اب یورپ اور امریکہ میں بھی اسطرف توجہ شروع ہوئی ہے اور کچھ لٹریچر نکلا ہے۔ مگر وہ سب یہیں کا چھٹن ہے۔ ہمارے مہاپرشوں نے پرانایام کی مزاولت بہم سے پران کے رموز دریافت کیے۔ ایک ایک سدھی بہم پہنچی۔ دوسرے کو دوسری۔ یہاں تک کہ پرانایام بجائے خود ایک سائنس ہو گیا۔ جن لوگوں نے ہٹ یوگ کی کتابیں پڑھی ہیں وہ بتا سکینگے کہ پرانایام لاانتہا طریقوں سے کی جاتی ہے۔ گھر گھر کی پرانایام علیحدہ ہے۔ من مت کی پرانایام جدا ہے۔ بیٹھ کر کرتے ہیں۔ کھڑے ہو کر کرتے ہیں۔ جھک کر کرتے ہیں۔ لیٹ کر کرتے ہیں۔ غرض اس کی ورزشیں ویسی ہی مختلف ہیں جیسے جمناسٹک کی ہوتی ہیں۔

جسطرح جمناسٹک کی مختلف ورزشوں سے مختلف قوائے جسم نمو پاتے اور طاقت پکڑتے ہیں۔ اسیطرح پرانایام کی مختلف ورزشیں مختلف فایدے دیتی ہیں۔ بعض ورزش کھانا ہضم کرتی ہے۔ بعض کوئی خاص مرض دور کرتی ہے۔ بعض صحت کے واسطے مفید ہے۔ بعض زور و طاقت کے لیے سود مند ہے۔ غرض کسی سے کسی قسم کی سدھی بہم پہنچتی ہے کسی سے کسی قسم کی۔

فقیر مہر کی ایک مہاتما سے ملاقات تھی جو بہت ہی نحیف و ضعیف تھے اور کسی قسم کی ورزش نہیں کیا کرتے تھے۔ مگر غذا اچھی کھاتے تھے اور اُسے بخوبی تمام ہضم کر لیا کرتے تھے۔ ایک روز مجھے تعجب آیا اور میں نے پوچھا کہ آپ کو یہ کھانا ہضم کیونکر ہوتا ہے۔ مسکرا کر کہنے لگے۔ بھائی کھانا کھانے والا اور ہضم کرنیوالا پران ہے۔ جہاں کچھ سانس کھینچے اور کھانا ہضم ہوا ❊

پرانایام کی اصلی غرض دھیان جانے کی قابلیت بہم پہنچانی ہے۔ جسم و جسمانیات کے متعلق جو سدّھیاں بہم پہنچتی ہیں وہ ضمنی ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ جو شخص پرانایام کا عامل ہوگا۔ اس پر ضرور بالضرور خاص خاص سدّھیوں کا انکشاف بھی ہوگا۔ مگر ان میں پھنس جانا اصلی مقصد کو نظر انداز کر دینا ہے۔ یہ تو بعینہٖ ایسی بات ہے کہ کسی پنڈت نے اپنا مضمون صاف کرنے اور اوروں کو فیض پہنچانے کی غرض سے گیتا یا اپنشد کی کتھا کہنی شروع کی اور اس پر کچھ روپے چڑھائے گئے۔ اب یہ پنڈت محض روپیہ کمانے ہی کی غرض سے ہمیشہ کتھا بانچا کرے تو بدّ یا کے فیض یعنی اپنی روحانی ترقی سے محروم رہ جائیگا۔ بعینہٖ یہی حال اُن لوگوں کا ہوا کرتا ہے جو نفس پر قدرت پانے اور دھیان جانے کی غرض سے تو پرانایام شروع کرتے ہیں اور پھنس جاتے ہیں جسم و جسمانیات کے متعلق سدّھیوں اور شکتیوں کے حاصل کرنے میں ❊

ہٹ یوگی پرانایام کو نفس پر قابو پانے اور دھیان جانے کا وسیلہ نہیں سمجھتے بلکہ بجائے خود معراج تصور کرتے ہیں۔ ان کے ہاں جو کچھ ہے پرانایام ہی ہے۔ ناظرین نے لوگوں کے چشم دید واقعات پڑھے یا سُنے ہونگے کہ فلاں راجہ مہاراجہ کے ہاں ایک یوگی آیا۔ اُسنے مہینہ بھر یا چالیس روز

کوٹھے میں بند کر کے اور شیشہ وغیرہ رکھا یا قبر کھدوا کر اور اس میں بٹھا کر دفن کر دیا۔ مدت معینہ کے بعد جو کھولا گیا تو وہ زندہ و سلامت نکلا اور گھی یا تیل کی مالش کرنے اور دودھ یا گھی پلانے سے ہوش میں آگیا۔ اور پہر دو پہر یا ایک دو روز میں معمولی کاروبار کرنے کے لائق ہوگیا اور انعام و اکرام لیکر رخصت ہوا۔ یہ لوگ ہٹ یوگی کہلاتے ہیں۔ انہیں پرانوں کے سائینس اور پرانایام کے طریق سے واقفیت ہے۔ مگر اُسے یہ آتم اُنتی میں کام میں نہیں لا رہے ہیں جس سے روحانی ترقی کے مدارج اعلےٰ پر چڑھیں اور شانتی پد حاصل کریں۔ بلکہ مداری یا بازیگروں کیطرح روپیہ کمانے یا نام و شہرت حاصل کرنے کے واسطے استعمال کر رہے ہیں۔ انہیں لوگوں نے پرانایام کے رموز و نکات دریافت کر کر کے اُسے کھانے کمانے کا سائینس بنا لیا ہے۔

راج یوگی یا ویدانتی اس غرض سے پرانایام نہیں کرتا۔ بلکہ پرانایام کا ابھیاس وہ اس مطلب سے کرتا ہے کہ دھیان صرف سانسوں پر رہے اِدھر اُدھر بھٹکتا نہ پھرے۔ یاد رہے کہ پرانایام صرف یوگیوں کے ہی ابھیاس کی چیز نہیں ہے۔ بلکہ وید کے ماننے والے ہندوؤں کے ہر فرقے میں مروج ہے۔ ہم لوگوں کے لئے وید کی بدھی ہے کہ ہر روز سندھیا کرنی چاہیئے۔ سندھیا اپنے سروپ کا چنتن ہے۔ مگر اس سروپ چنتن پر دھیان جمانے کی غرض سے آتے جاتے سانسوں کو بھی روکا جاتا ہے اور ایک سانس میں منتر کا منتر پڑھا جاتا ہے۔ یہ پرانایام ہی ہے اور کچھ نہیں۔ نئے وشنو پنتھیوں۔ شنو شکتی وغیرہ کے پنتھوں۔ کبیر پنتھیوں۔ دادو پنتھیوں۔ جوگی بیراگیوں۔ نانک پنتھیوں وغیرہ وغیرہ میں بھی پرانایام برابر کی جاتی ہے۔ ہاں حال ہی میں ایک نیا پنتھ اور جاری ہوا ہے۔ اس میں جہاں پُرانی باتوں میں

اور تبدیلیاں کی گئی ہیں۔ وہیں پرانایام کو بھی بالکل متروک کر دیا گیا ہے۔
ویدانت گو سروپ چنتن کا شاستر ہے مگر پرانایام کی اہمیت کو مانتا
ہے۔ یوگ واسشٹ محض گیان کی کتاب ہے جس میں کرم بھگتی اُپاسنا
وغیرہ کسی کی تعلیم نہیں دیگئی۔ مگر نروان پرکرن کی پہلی کہانی جس میں وسشٹ جی
کی کاگ بھسنڈ سے ملاقات ہوئی ہے۔ وہاں اُس پرانایام کی بخوبی توضیح
کی گئی ہے جو ویدانتی گیانی کرتے ہیں۔ ناظرین اس مضمون کو میرے یوگ وسشٹ
میں جو سادھو میں نکل چکا ہے بغور مطالعہ کریں۔ اُس سے معلوم ہوگا کہ چت
کو یکسو کرنے میں پرانایام کیا کام دیا کرتی ہے اور کیا اہمیت رکھتی ہے۔

تیسری فصل پرانایام کا طریق

ہٹ یوگ کی کتابوں میں جو کیا سنسکرت و ہندی میں ہیں۔ اور کیا یورپ اور
امریکہ میں سائنس آف بریتھ (علم حبس دم) یا نیو تھوٹ فلاسفی (فلسفہ علم خیال)
کے نام سے نکلی ہیں۔ پرانایام کی طرح طرح کی ورزشیں دی ہوئی ہوتی ہیں۔
اور اُن کے طرح طرح کے فائدے بتائے ہوتے ہیں۔ اگر میں چاہتا تو کچھ
ورزشیں یہاں آسانی کے ساتھ نقل کر سکتا تھا۔ مگر میں نے دانستہ
نہیں کی ہیں۔ مشاق گورو کی مدد کے بغیر جو یوگ کتابوں کو پڑھ کر
پرانایام کرنی شروع کر دیتے ہیں۔ وہ بجائے فائدہ اُلٹا نقصان اُٹھاتے ہیں
اور بسا اوقات سخت امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس لیئے پرانایام
جب سیکھو کسی مشاق آدمی سے سیکھو۔ تاکہ وہ اونچ نیچ دیکھتا رہے اور اگر

کچھ نقصان ہوتا دیکھے تو پہلے ہی قدم پر اُس کا تدارک عمل میں لائے۔
کتابوں میں پڑھ کر پرانایام ہرگز نہیں کرنی چاہیئے ۔

پرانایام کی ورزشیں بتانے کے بجائے یہاں میں پرانایام کے اصول
کی تشریح کرتا ہوں۔ تمام حرکات اور قلب کے اضطراب کا باعث پران ہے۔ پرانایام
پران کی حرکت کو روکنے اور اس پر قابو پانے کے ابھیاس کو کہتے ہیں۔ جسم
کثیف کے مقابلے میں پران چونکہ نہایت لطیف چیز ہے۔ اسواسطے اُس پر قابو
پانے کے ابھیاس قدرتاً سخت و دشوار چیزیں ہیں۔ اس واسطے اوّل موٹی
چیز یعنی آتے جاتے سانس کو لیتے ہیں اور ان کی حرکت کو باقاعدہ بناتے
ہیں۔ جیسا اوپر بتایا جا چکا ہے۔ یہ سانس ہرگز ہرگز پران نہیں ہیں۔ بلکہ
پران وہ لطیف قوت ہے جو سانس کو اندر لاتی اور باہر نکالتی ہے۔ اگر ہمنے
اپنے سانسوں کو باقاعدہ بنالیا تو جو قوت انہیں حرکت دے رہی ہے۔
ظاہر ہے کہ وہ بھی باقاعدگی اختیار کریگی۔ اس سے جسم کے ہر عضو کے عمل
میں باقاعدگی آئیگی۔ اضطراب یا چنچل ہونا اور اس کا نتیجہ دکھ تکلیف اور
پریشانی دور ہوگی۔ اور اس کی بجائے یکسوئی سُکھ اور شانتی رُخ دکھائیگی۔

جسطرح یہ سانسوں کے روکنے کا خیال پیدا ہوا ہے۔ اسے تم خود
آسانی کے ساتھ معلوم کر سکتے ہو۔ اکیلی جگہ جہاں کوئی خارج نہ ہو آسن جماکر
بیٹھو۔ اور من کو خالی کرکے کسی شے پر دھیان جمانے کی کوشش کرو۔ دیکھوگے
کہ من میں سے خیالات فاسد نکل کر وہ خالی ہونا تو شروع ہوگا۔ مگر جس
چیز پر دھیان جمانا چاہتے ہو اس پر جمیگا نہیں۔ بلکہ دھیان پھر پھر کر آتے
جاتے سانسوں کی طرف جائیگا اور وہ یکسوئی کے خارج ثابت ہوں گے
چونکہ خلوے من میں سانس خارج ہوتے ہیں اور دھیان کو اپنی طرف

کھینچتے ہیں۔ انہیں پر دھیان دینا شروع کیوں نہ کیا جائے۔ جسطرح دھیان
دینے کے لایق اور چیزیں ہیں ویسے ہی سانس بھی ہیں۔ بس اور کسی شئے
کی بجائے سانسوں پر ہی دھیان لگایا جائیگا تو دھیان لگانے کا پھل یعنی
یکسوئے طبع برابر حاصل ہوسکیگی۔ یہ پراناپام کا اصول ہے ؀

سانسوں پر دھیان کیونکر جمائیں۔ اوّل کچھ دنوں یہ مشق کرو کہ سانس
باقاعدہ اور گہرے کھینچو اور کچھ دیر بعد ہوا کو اندر سے ہولے ہولے اُتنی
ہی دیر میں نکالو جتنی دیر میں اندر لے گئے تھے۔ یہ ابتدائی مشق ہے جتنی
سانسوں میں باقاعدگی آتی جائیگی۔ اُتنی ہی شانتی اور یکسوئی انہیں محسوس ہوتی
جائیگی۔ دھیان بھٹکیگا نہیں۔ بلکہ سانسوں کی طرف لگا رہیگا اور یکسوئی و شانتی کا
باعث ہوگا ؀

کچھ عرصے اس طرح مشق کرکے اب یہ کرنا شروع کرو کہ دائیں نکوے کو
انگوٹھے سے بند کرو اور بائیں نکوے کو کھلا رکھ کر ہولے ہولے ہوا اندر
کھینچو۔ پھر دائیں کو انگوٹھے سے اور بائیں کو دو یا باقی چاروں انگلیوں سے
کچھ دیر بند رکھو۔ پھر بائیں کو بند رکھتے ہوئے دائیں نکوے سے انگوٹھا
اُٹھالو اور ہولے ہولے سانس کو باہر نکالو۔ اب بائیں کے بجائے دائیں
نکوے سے سانس لو اور بائیں کو بند رکھ کر اور کچھ دیر اندر ہوا روک کر بائیں
سے باہر نکالو۔ اندر آتے ہوئے سانس کو پران کا نام دیا جاتا ہے اور باہر
جاتے کو اپان کا۔ جسوقت تک سانس اندر آرہا ہے اُسی وقت تک اُسے
پورک کہتے ہیں۔ جسوقت تک رکا ہوا ہے کُمبھک اور جسوقت تک باہر نکالا
جارہا ہے ریچک۔ پورک چار ماتراؤں کُمبھک سولہ ماتراؤں اور ریچک
آٹھ ماتراؤں کا ہونا لازم ہے۔ ماترا تقریباً ایک سکنڈ یا لمحے کا نام ہے۔

بس چار ماتراؤں میں اتنا عرصہ شامل ہے کہ اس میں ہولے ہولے ایک دو تین چار گن سکیں۔ اس کو ایک پرانایام کہتے ہیں ٭

صبح دوپہر اور شام کو پرانایام کا ابھیاس کرنا چاہیئے۔ شروع چار ماتراؤں سے کرو اور ہولے ہولے جیسی گورو ہدایت کرے اُس کے بموجب ماتراؤں کو بڑھاتے جاؤ۔ مگر پورک کُمبھک اور ریچک میں نسبت وہی ایک چار اور دو کی ہمیشہ رکھو۔ ماتراؤں کے بڑھانے کو یوگ کی اصطلاح میں پرانایام کا بلحاظ زمان بڑھانا کہتے ہیں۔ یہ بھی لحاظ رہے کہ ایک وقت کی نشست میں شروع چار پرانایاموں سے کرو۔ یہ تعداد ہی کافی ہے بعد میں گورو کی ہدایت کے بموجب تعداد کو بڑھاتے جاؤ۔ اسّی تک ایک نشست میں پرانایامیں کی جاتی ہیں ٭

پرانایام کا لمبا یا چھوٹا ہونا بلحاظ مکان بھی ہوتا ہے۔ مکان سے جسم کا اندر باہر بھی مراد ہے اور خود سانسوں کی درازی بھی۔ جو لوگ سُر ودے کا عمل کرتے ہیں وہ بتاتے ہیں کہ پرتھوی جل اگنی والیو اور آکاش تتو جس جس وقت زور پر ہوتے ہیں اُس اُس وقت سانس کی درازی بارہ سولہ چار آٹھ اور صفر انگل کی ہوا کرتی ہے۔ انہیں تتوؤں کے لحاظ سے سانسوں کو لمبا یا چھوٹا کیا جاتا ہے ٭

مشق پیہم سے سانسوں میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے تو جو قوت سانسوں کو اندر اور باہر لے جاتی ہے اُس میں بھی باقاعدگی اور سُریلا پن رونما ہوتا ہے۔ یہ پران ہے جو ہمارے جسم کو سہارے ہوئے ہے اور جس کے بل پر تمام اعضا اپنا اپنا کام کرتے ہیں۔ پران کی حرکت باقاعدہ ہوئی تو تمام اعضا کے کام باقاعدہ ہونے لگینگے۔ اضطراب و پریشانی دور ہوگی اور بعینہ

ایسا آنند محسوس ہوگا کہ سُریلے باجے بجتے ہوں یا سُریلے گویئے گاتے ہوں
تو اشو قت محسوس ہوا کرتا ہے۔ اس باقاعدگی حرکات کا نتیجہ یہ بھی ہوتا ہے
کہ آدمی کے چہرے پر شگفتگی آتی ہے۔ آواز میٹھی اور دلکش بنجاتی ہے۔
قلب شانت اور سکن رہتا ہے اور ہر طرح سُکھ اور شانتی محسوس ہونے
لگتی ہے ؛

تم پوچھوگے کہ سانسوں کی رفتار باقاعدہ بنانے سے پرانوں کی
حرکات باقاعدہ کا الوبھوکیونکر ہوتا ہے۔ سنو۔ سانس باقاعدہ طور پر
کھینچنے لگے اور اُن میں توجہ یکسو ہونے لگی تو بمعلم طور پر ابھیاسی کو سُکھ اور
شانتی محسوس ہونے کو تو ہر شخص تسلیم کریگا۔ اس میں کسی کو انکار نہیں ہوسکتا
بعض لوگ یہ حالت نفس بہم پہنچا کر دھیان کرنے کی مزاولت بہم پہنچاتے
ہیں اور اسطرح مدارج اعلےٰ پر چڑھتے چلے جاتے ہیں۔ ان کا راستہ
پرانوں کی روک کا راستہ نہیں ہے۔ ہاں جو لوگ پرانایام کو ہی معراج
ترقی بنانے کے فکر میں ہیں وہ ان سانسوں کا خیال تو چھوڑ دیتے
ہیں۔ اور ان کی جگہ پرانوں کی روک اور اُن پر قابو حاصل کرنے کا خیال
دل میں جماتے ہیں ؛

اس کا طریق سُنئے کہ جو پران ہمارے جسم میں کام کر رہا ہے۔ وہ مادہ
دماغی کے ذریعے سے کام کر رہا ہے۔ اسے نروس میٹر یا مادۂ اعصابی
کہتے ہیں۔ انسانی کھوپری میں یہی بھرا ہوا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کی خلا میں
یہی بھر رہا ہے۔ اور اسی مادے کی سفید سفید رگیں تمام جسم میں پھیلی ہوئی
ہیں۔ انہیں ناڑیاں اعصاب یا نروز کہتے ہیں۔ انہیں میں پران کی
دھاریں بہتی رہتی ہیں۔ انہیں کے ذریعے سے کرم اندریاں کام کرتی ہیں

اندریاں بشیوں سے متاثر ہوتی ہیں۔ انتہ کرن خواہش و ارادہ وغیرہ وغیرہ کرتا ہے۔

خاص مقامات جسم میں یہ ناڑیاں گچھوں کی صورت میں ہیں۔ انہیں پلکسز چکر یا مرکز کا نام دیا جاتا ہے۔ یوں سمجھو کہ ان میں مادہ دماغی اعصاب یعنی ڈوروں کی صورت میں نہیں ہے۔ بلکہ گول گول گیند سا ہے۔ ان ساتوں چکروں کے نام اور مقام ذیل میں درج ہیں۔ پہلا مول آدھار گدا میں ہے۔ دوسرا ادھشٹھان لنگ اور نابھی کے بیچ میں ہے۔ تیسرا منی پورنا نابھی میں ہے۔ چوتھا اناہت ہردے میں ہے۔ پانچواں وشدھی حلق میں ہے۔ چھٹا اگیا بھووں کے بیچ میں ہے۔ ساتواں سہسرار دماغ میں ہے۔ جس ناڑی میں یہ گیندیں پروئی ہوئی ہیں اسے سشمنا کہتے ہیں۔

سشمنا جسم انسانی کے عین بیچ میں ہے۔ اسکے بائیں طرف جو ناڑی یا ناڑیاں ہیں انہیں ایڑا کا نام دیا جاتا ہے اور دائیں طرف والیوں کو پنگلا کا۔ معمولی آدمیوں میں پران کی حرکت ایڑا اور پنگلا ناڑیوں میں ہی ہوتی ہے ایڑا سے بشیوں کے اثرات دماغ تک پہنچتے ہیں اور پنگلا سے دماغ کے احکامات باہر جاتے ہیں۔ مثلاً فرض کرو کہ چراغ روشن کرنے میں تمہاری انگلی لو سے جالگی۔ انگلی کی بیرونی کھال کے نیچے اندرونی نازک کھال اور ہے اور اس میں ناڑیاں ہیں سو وہ اس لو کی گرمی سے متاثر ہونگی اور تار برقی کی طرح گرمی کے اثر کو دماغ میں لیجائینگی۔ اسوقت آدمی جلنے کی تکلیف کو محسوس کریگا۔ اگر خدانخواستہ یہ ناڑیاں کام سے عاری ہیں جیسے فالج زدہ لوگوں میں دیکھا جاتا ہے تو جلنے کی اذیت محسوس نہیں ہوگی۔ وجہ یہ ہے کہ ناڑیاں بشے کا اثر دماغ میں نہیں لے گئیں ہیں اسی واسطے علم بھی نہیں ہوا ہے۔

یہ تو بشے کے اثر کا دماغ میں پہنچنے کا حال تھا۔ اب سُنئے کہ اثر محسوس ہو چکتا ہے تو دماغ تھرتھراتا یا حرکت میں آتا ہے اور یہ تھرتھراہٹ دوسری قسم کی ناڑیوں میں "تار برقی کے اثر کیطرح" پہنچتی ہے اور آخر انگلی تک پہنچکر اسے وہاں سے ہٹنے پر مجبور کرتی ہے۔ تمام کام آناً فاناً ہوتا ہے۔ یہ دماغ کا حکم اور ناڑیوں کا اُسے باہر لے جانا ہے جس کا ذکر ہم ابھی اوپر کر چکے ہیں۔ حکم پہنچتے ہی انگلی تکلیف دینے والی شے سے فوراً ہی اُٹھیگی اور ضرور اٹھیگی لمحہ لمحہ یہی عمل جسم کے ہر ایک حصّے میں ہوتا رہتا ہے اور اس خوبی اور پھُرتی سے کہ آدمی کو معلوم تک نہیں ہوتا۔ یہ ایڑا اور پنگلا ناڑیوں کے اعمال ہیں جن سے جسمِ انسانی کی کل چلتی رہتی ہے اور اپنا کام کیے جاتی ہے۔ معمولی آدمیوں میں پران کی تمام حرکات انہیں دونوں قسم کی ناڑیوں کے ذریعے سے ہوتی ہے ٭

یوگی ایڑا اور پنگلا ناڑیوں سے پران کے سنچار یا حرکت کو ہٹا کر بیچ کی ناڑی سشمنا میں لے جاتا ہے اور درجہ بدرجہ ایک ایک چکر میں چڑھاتا ہے۔ جو چیز چڑھتی ہے وہ کُنڈلنی ہے۔ اسے مثلث کی صورت بتایا جاتا ہے۔ معمولی آدمیوں میں یہ اُلٹی ہوتی ہے۔ پرانایام کی مزاولت اور دھیان دیتے رہنے کی برکت سے یوگی اسے سیدھا کرتا ہے اور بتدریج اوپر چڑھاتا ہے۔ اس سے مرحلے طے ہوتے چلے جاتے ہیں۔ کشف کے خواہشمند کو کشف ہوتا چلا جاتا ہے۔ سِدّھی اور شکتی کے طالبوں کو سِدّھیاں اور شکتیاں ملتی چلی جاتی ہیں ٭

سانسوں کی پورک کُمبھک اور ریچک صرف ابتدائی مرحلہ ہے جس کی غرض پرانوں کی حرکت کو باقاعدہ بنانا اور یکسوئی طبع کا بہم پہنچانا ہے۔ اسے

بیرونی پرانا یام کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ وہاں تک رہنی چاہیئے۔ کہ پران اور اپان
دونوں مل جائیں اور یوگی انہیں کھینچکر دماغ کی طرف چڑھتا محسوس کرنے لگے
ایسا کرنے سے نابھی میں کنڈلنی جاگتی ہے یعنی حرکت میں آتی ہے۔ کوشش
یہ ہونی چاہیئے کہ نابھی سے پران اوپر چڑھ کر تالو سے ٹکراتا محسوس ہو۔
اس ٹکرانے کو اصطلاح میں اُدگھات یا ضرب کہتے ہیں۔ پورک پہلی پرانا یام
کہلاتی ہے۔ کُمبھک دوسری۔ ریچک تیسری۔ اُدگھات کا احساس آدمی کو
پرانا یام کے چوتھے درجے پر پہنچاتا ہے اور یہی اصلی پرانا یام ہے ؂
کُمبھک میں اندر آنے والا اور باہر جانے والا سانس بے شک رُک جاتا
ہے۔ لیکن جیسے یوگ درشن کے بھاشیہ میں شری دیاس جی کہتے ہیں حال
یہ ہوتا ہے کہ جسطرح تپے ہوئے لوہے پر پانی کی بوند گر کر فوراً اُڑ جاتی
ہے اور اسکا علم دیکھنے والے کو بس دم کے دم ہی ہوتا ہے اسیطرح کُمبھک
میں پران کی گتی کے رُکنے کا علم پران روکنے والے کو یوں صاف صاف
نہیں ہوتا کہ ریچک پورک اور کُمبھک تینوں قسم کی پرانا یام پر میں قادر ہوں۔ چوتھی
اصلی پرانا یام اُدگھات کے اس علم سے ہی شروع ہوتی ہے کہ مجھے پران روکنے پر
قدرت ہوتی جاتی ہے۔ پران کا بیرونی ٹھکانا ناک سے بارہ اُنگل باہر جاتا ہے
اور اندرونی ٹھکانے قلب و ناف کے چکر ہیں۔ ان دونوں کو جان کر جب پران
کی گتی روکی جاتی ہے وہ چوتھی پرانا یام کہلاتی ہے ؂
پران روکنا کُمبھک سے مختلف ہے۔ معمولی کُمبھک میں پرانا یام کرنیوالے
کو پران کی گتی پر دو دم پر قدرت رکھنے کا علم نہیں ہوتا۔ چوتھی پرانا یام میں
جو پران روکا جاتا ہے اُس میں ہوتا ہے۔ پہلی تین یعنی پورک ریچک اور
کُمبھک صرف سانسوں کے متعلق ہیں۔ یہاں سے اصلی پران یعنی قوت

یا انرجی کی روک تھام شروع ہوتی ہے۔ اسی کا پہلا قدم اُدگھات کا احساس ہے۔ یہیں سے یوگی کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ وہ مختلف چکروں میں پرانوں کو بتدریج روکتا ہؤا آخر کے چکر میں لیجائے اور سمادھی کے مکمل آنند کو پہنچے۔ یہ پران نرودھ کی انتہا ہے جس پر پہنچنا ابھیاسی کا آدرش رہنا چاہیئے۔ یہاں بھی تدریجی کوشش باقاعدگی ابھیاس اعتقاد راسخ وغیرہ وغیرہ اسی طرح کارآمد ہیں جسطرح سانسوں کے روکنے میں مفید ثابت ہؤا کرتے ہیں۔ زمان ومکان کے لحاظ سے یہ اصلی پرانا یام بھی چھوٹی یا بڑی ہؤا کرتی ہے جس کا انحصار ابھیاسی کے ابھیاس پر ہے ٭

چوتھی فصل۔ پرانا یام کا پھل

بھگوان پتنجلی پرانا یام کے دو پھل بتاتے ہیں۔ ایک تو یہ ہے کہ اس سے نور کا حجاب دور ہوتا ہے اور دوسرا یہ کہ یوگ کے اگلے انگ یعنی دھارنا میں بکار آمد ہے یعنی ابھیاسی کے من میں دھارنا کی قابلیت پیدا کرتی ہے۔ یہ دونوں ایسی بدیہی اور صریحی باتیں ہیں کہ ہر شخص تجربہ کرکے خود آزما سکتا ہے۔ تھوڑے عرصے حلقوم کی نالی میں آتے جاتے سانس کی رفتار پر دھیان جانے کی مشق گوشۂ تنہائی میں بیٹھکر کرو اور تمہیں ایسا محسوس ہونے لگیگا کہ روشن پُرنور تارے سے چمکتے ہیں یا بجلی کوندتی ہے۔ یہ ہر ایک ابھیاسی کا تجربہ ہے۔ یہ تو موٹا نور ہے جسے پران کی صورت بتایا جاتا ہے۔ اسی پرانا یام سے وہ

حجاب بھی دور ہوتا ہے جسکا پردہ کلیشوں نے چت کی صفا پر چھا رکھا ہے۔ چت چونکہ ستوگن کا کاریہ ہے اس لئے مصفا اور نوری ہے مگر جہل انانیت رغبت نفرت اور محبت زندگی پانچ کلیشوں نے جن کا مفصل بیان سمادھی کے ذکر میں آویگا اسکی صفا کو اسیطرح چھپا رکھا ہے جسطرح آفتاب یا ماہتاب پر بادل چھا جائیں۔ ان بادلوں کا اندھیرا پرانایام کی مزاولت سے دور ہوتا ہے اور چت کی صفا کا نور اپنی جھلک دکھاتا ہے ؎

یہاں اتنا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ بعض اس نور کی جھلک پر ہی قانع ہو کر بیٹھ رہتے ہیں اور آگے کی ترقی سے محروم رہ جاتے ہیں۔ بعض کمبھک کی مشق بڑھا کر مداری یا بازیگر بن جاتے ہیں۔ سرکار و دربار میں جاتے ہیں اور اپنا کمال دکھانے کو کہتے ہیں کہ ہمیں کوٹھے میں بند کر کے دروازہ کا تیغہ کرا دو یا قبر میں دفن کر کے اوپر پہرہ بٹھا دو اور ہم پندرہ روز یا چالیس روز میں زندہ نکلینگے۔ اس وقت ہمیں بھینٹ چڑھانا یا انعام واکرام دینا۔ چونکہ انہیں یہ ورزش آتی ہے کہ پران کو کسی چکر میں روک لیں اس واسطے حقیقت میں مہینہ دو مہینے بعد زندہ نکلتے ہیں اور لوگوں کے چڑھاوے یا راجاؤنکے بیش بہا نذرانے لیکر گھروں کو جاتے ہیں۔ اس قسم کے چشم دید واقعات لوگوں کے لکھے ہوئے تاریخوں میں ملتے ہیں۔ اور اب بھی اس علم کے جاننے والے کیا ہندوستان میں اور کیا اور ممالک میں پائے جاتے ہیں۔ مگر یہ سب ہٹ یوگی ہیں جنہوں نے پران کے علم کو روٹی کمانے کا وسیلہ بنا رکھا ہے۔ انہیں روحانیت اور موکش مارگ پر چلنے سے کچھ علاقہ نہیں ہے ؎

گیانی اور راج یوگی آتے جاتے سانسوں پر دھیان جمانا اس واسطے شروع کیا کرتے ہیں۔ کہ اس بہانے سے من یکسو ہو اور اس یکسوئی کی برکت سے

وہ روحانی مرحلے طے کرکے کسی درجۂ خاص پر پہنچیں۔ چنانچہ بھگوان پتنجلی نے اپنے یوگ کو پرانایام پر ہی ختم نہیں کر دیا ہے۔ بلکہ پرانایام کو ایک ذریعہ قرار دیا ہے جس سے یوگ کے اگلے انگ یعنی دھارنا میں مدد ملتی ہے۔ دھارنا کے معنی ہیں ایک نقطے پر توجہ جمانا۔ چونکہ ابھیاسی مشق اس بات کی کر رہا ہے کہ اس کی توجہ سب طرف سے ہٹ کر صرف سانسوں یا پرانوں پر رہے اس واسطے ظاہر ہے کہ جس شے پر وہ توجہ جمانی چاہیگا اسی مزاولت اور مشق کی برکت سے جما سکیگا۔ اور اسطرح اس کے لیے پرانایام آئندہ ترقی کا زینہ ثابت ہوگی۔ جن چیزوں پر توجہ جمانی چاہیے ان کا ذکر مفصل و مشرح سمادھی کے بیان میں آئیگا۔

ہاں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ انھیں دھیان جمانے کی چیزوں میں سے ایک پران بھی ہے۔ جو شخص اسی پر دھیان جما کر مختلف مرحلے طے کرتے ہیں یعنی موٹے پران سے لطیف پران کی روک پر ترقی کرتے ہیں۔ ایک چکر سے دوسرے پر چڑھتے ہیں۔ سِدّھیوں اور شکتیوں پر دھیان نہیں دیتے۔ صرف یکسوئی کے واسطے پرانایام کی مزاولت کرتے ہیں۔ وہ انجام میں موکش کے بھاگی ہوتے ہیں کیونکہ پران کی حرکت کو روک لینا اور من کو چنچل نہ ہونے دینا ہی چت نرودھ کا دوسرا نام ہے۔ اور جہاں چت رک گیا تو ناظر کا اپنے سروپ میں قیام ہوتا ہے جو موکش کی حالت ہے۔ اسی بات کو بھگوت گیتا میں کہا ہے۔ یہ شلوک ایسے معنی خیز ہیں کہ میں اپنی کتاب نغمۂ روحانی سے یہاں پھر نقل کرتا ہوں۔ گو پہلے حصے میں نقل ہو چکے ہیں۔

اس یوگ کی مشق سے رکنا خوب نہاں ۔ اور نفس سکون ہوا اسے شیر جواں
جب اپنے آپ ذات کو اپنی ہی ۔ دیکھے اور آتما میں خوش ہو انساں

جب بے حد سکھ کہ بس اُسے پاتی ہی ÷ اور وہاں تک اندریں ہو جس کی
محسوس ہو اور ایسا ہو ٹھہراو حصول ÷ من کو کہ حقیقت سے نہ لغزش ہو کبھی

اسطرح کا سکھ کہ اُسکو یوگی پاکر ÷ مانے نہیں اور سکھ کو ہرگز برتر
جس میں کر کے حصول اپنا ٹھہراو ÷ تکلیف عظیم سے نہ ہو پھر مضطر

کہلاتا ہے بس نام اسی کا تو یوگ ÷ اور اس میں ہی ہوتا ہے ہر دکھ کا بیوگ
کرنے لایق یہی ہے کر کے یقیں ÷ اسطرح کہ اضطراب کا کچھ نہو روگ

من جب یہ اضطرار اور چنچل ہے ÷ اور جاوے جہاں جہاں وہیں سے اس کو
لے آئے پکڑ پکڑ کے اپنے بس میں ÷ رکھے جانے نہ دے کہیں اُسے خود

من ہوگیا جب شانت تو بس پھر یوگی ÷ ہو جاتی ہیں شانت خواہشیں سب جس کی
ہو جاتا ہے جو برہم گناہوں سے پاک ÷ پاتا ہے وہ سکھ نظیر جس کی نہ ملی

اس طرح راج یوگی راج یوگ کے ابھیاس سے موکش پد پر پہنچتے ہیں۔ گیانی کا راستہ ابھیاس نہیں ہے بلکہ بیراگ اور بچار ہے۔ وہ دنیا کے نظاروں کو ناپائدار دیکھ کر ان کی طرف سے من میں بیراگ پیدا کرتا ہے اور بچار کرتا رہتا ہے کہ میں محض ان کا ناظر یا ساکشی ہوں۔ یہی موکش کے دو طریق ہیں۔ ان میں جونسا جس کو پسند ہے یا جس کے جو لایق ہو وہی اسکے واسطے بہتر طریق ہے۔ بعضوں کو یوگ آسان اور دلچسپ معلوم ہوا کرتا ہے بعضوں کو گیان۔ چنانچہ من کے روکنے کا مضمون جہاں اٹھایا گیا ہے وہاں بھگوان نے بھی

کہتے ہیں کہ اس کے دو طریق ہیں یعنی من ابھیاس یا بیراگ سے روکا جاتا ہے
شری بھگوان کرشن بھی بھگوت گیتا میں یہی کہتے ہیں۔ ارجن پوچھتا ہے:

یہ یوگ جو کرشن آپ نے بتلایا ÷ یکساں نظری کا مری سنئے تو ذرا
ٹھیرا و نہ ہوگا یہاں با استقلال ÷ کیا وجہ کہ اضطراب کا ہے کھٹکا

چنچل ہے من کرشن اور طوفانی ÷ شہ زوری و مضبوطی ہے یاں لاثانی
من کا مشکل ہے روکنا بس سطرح ÷ جسطرح کہ مٹھی میں ہوا لے آنی

شری بھگوان اس نتیجہ خیز سوال کا جواب مندرجہ ذیل نتیجہ خیز الفاظ میں نہایت صفائی سے دیتے ہیں:

اے ارجن کام ہے یہ بیشک مشکل ÷ مضطر ہے بہت رکتا ہی مشکل سے ہے دل
پر دو ہیں طریق ابھیاس اور بیراگ ÷ ان دونوں سے ہو جاتا ہے مطلب حاصل

من جس کا نہیں ہے بس میں مشکل ہی ہے ÷ ہے میری رائے یوگ کہتے ہیں جسے
من بس میں ہو کر تا رہے سعی پیہم ÷ تجویز یہ ثمرہ نہیں دیتی ہے کیسے

چونکہ دونوں راستے یعنی گیان یا سانکھیہ اور یوگ یا ابھیاس ایک ہی منزل مقصود یعنی موکش پر پہنچانے والے ہیں اس واسطے انہیں متضاد طریق نہیں سمجھنا چاہیئے۔ جن میں بحث و مباحثے اور ایک دوسرے کو برا بھلا کہنے سے کام لیا جائے۔ بلکہ جیسی بھگوان کرشن گیتا میں تعلیم دیتے ہیں۔ دونوں کو ایک ہی نظر سے دیکھنا چاہیئے۔ شری بھگوان کہتے ہیں:

جو سانکھیہ کو اور یوگ کو سمجھے ہیں جدا ÷ نادان بچے ہیں وہ نہیں ہیں دانا

اچھی طرح گر ایک بھی انسان کرلے ✤ دونوں ہی کا پھل اُسے ہے بس ملجاتا

درجہ جو اہل سانکھیہ پاجاتے ہیں ✤ اُس پہ ہی اہل یوگ بھی آتے ہیں
جانتا ہی جنہوں نے سانکھیہ اور یوگ کو ایک ✤ وہ ہی اہل نظر بھی کہلاتے ہیں
ان میں سے یوگ زیادہ آسان اور دلچسپ ہے۔ گیان کا راستہ یوگ کے مقابلے میں زیادہ مشکل اور روکھا پھیکا ہے۔ اس پر برلے ہی چلا کرتے ہیں ✤

پرتیاہار کا بیان

پہلی فصل - اِندریاں اور اُنکے بِشے

پرانایام کے باب میں بتایا جاچکا ہے کہ ہٹ یوگی پرانایام کو معراج سمجھتا ہے یعنی اس کی غرض پرانوں پر قابو پاکر سدّھیاں اور شکتیاں حاصل کرنے کی ہوتی ہے۔ اس کے برعکس راج یوگی اور گیانی پرانایام کو محض یکسوئی طبع کا ایک وسیلہ جانتے ہیں۔ جو ترقی کرکے پرتیاہار کی صورت میں تبدیل ہوتا ہے۔ پرتیاہار کے لغوی معنی بدلنا ہیں یعنی اندریوں کو چت کی

صورت میں تبدیل کر دینا۔ اس لئے اوّل اندریوں اور اُنکے بشیونکو اچھی طرح
ذہن نشین کر لینا چاہیئے۔ تاکہ آگے چلکر پرتیاہار کے سمجھنے میں دقّت روبکار نہ ہو۔
دستِ قدرت نے ہمیں پانچ حواس عطا کئے ہیں۔ کانوں سے سُنتے ہیں
جلد سے چھُوتے ہیں۔ آنکھوں سے دیکھتے ہیں۔ ناک سے سُونگھتے ہیں۔ اور زبان
سے چکھتے ہیں۔ انہیں پانچ حواسوں کو سنسکرت میں اندریاں کہتے ہیں۔ انکے
سنسکرت نام مع عربی ترجمہ مندرجۂ ذیل ہیں۔ شرو تر یعنی قوّت سامعہ۔ توا ک یعنی
قوّت لامسہ۔ چکشو یعنی قوّت باصرہ۔ گھران یعنی قوّت شامّہ اور رسنا یعنی قوّت
ذائقہ۔ یاد رہے کہ اندریاں لطیف قوّتیں ہیں جو بیرونی اشیا کا علم اندر لیجاتی
ہیں۔ نہ کہ بیرونی خاص اعضا مثلاً آنکھ کان ناک وغیرہ۔ یہ اصلی اندریونکی
گولکیں یعنی اوزار ہیں جن کے ذریعے سے وہ کام کرتی ہیں۔ مثلاً آنکھ یا کان
وغیرہ میں کچھ نقص ہے تو چکشو اور شرو تر اندریہ اپنا کام نہیں کر سکیگی اور آدمی
اندھا یا بہرا کہلائیگا۔ اندھے اور بہرے کی اندریاں اور صحیح شخصونکی
اندریوں کی طرح صحیح و سلامت ہوتی ہیں۔ مگر چونکہ کام کرنے کا آلہ بگڑا ہوا
ہے وہ بیرونی اشیا کے اثرات اندر من میں نہیں لے جا سکتا ؎

یہ حواسِ خمسہ یعنی پانچ گیان اندریاں ہمارے تمام علم اشیائے بیرونی کے
دروازے ہیں جن سے وہ اندر آتا ہے۔ اور جس پر معمارِ عقل و تخیل
بڑی بڑی عمارتیں چُنتا ہے۔ تصوّر جن بنیادوں پر نئی صورتیں گھڑتا ہے
اور عقل مقابلے تحلیل ترکیب اور استدلال سے جن نتائج معتدبہ پر پہنچتی
ہے۔ ان سب کی تہ میں یہی حواسوں کا علم ہوتا ہے جو اندریاں مشاہدے
سے اندر لاتی ہیں۔ مشاہدے سے بیرونی اشیا کا جتنا علم ہم کو حاصل
ہوتا ہے اس میں سے نصف آنکھ اندر لاتی ہے۔ اُس کے بعد جلد کا

بھر ہے اور پھر کان کا۔ زبان اور ناک کے ذریعہ سے جو علم حاصل ہوتا ہے۔ اس کی مقدار بمقابلتہً بہت تھوڑی ہے ؛

یہ تو اندریاں تھیں۔ ان کے بشے کیا ہیں؟ سنو۔ جتنی بیرونی چیزوں کا سننے سے علم ہوتا ہے وہ سب شروتر اندریہ یا قوت سامعہ کے بشے ہیں۔ جتنی کا چھونے سے وہ توک اندریہ یعنی قوت لامسہ کے بشے ہیں جتنی کا دیکھنے سے وہ چکشو اندریہ یعنی قوت باصرہ کے بشے ہیں۔ جتنی کا چکھنے سے وہ رسنا اندریہ یعنی قوت ذائقہ کے بشے ہیں۔ اور اسی طرح سے جن چیزوں کا سونگھنے سے وہ گھران اندریہ یعنی قوت شامہ کے بشے ہیں۔ انہیں دنیا کی وہ تمام چیزیں آگئیں جو ہمارے حواسوں کے مشاہدے میں آتی ہیں ؛

اندریاں پرکرتی کے رجوگن انش یعنی تحریک دینے والے یا کام کرنے والے حصے سے بنی ہیں۔ اسی واسطے دوڑ دوڑ کر بشیوں کیطرف جاتی ہیں۔ یہ بھی قوائے لطیف یعنی پران کی ایک صورت ہیں۔ بشے پرکرتی کے تموگن انش یعنی ستھول یا کثیف بننے والے حصے سے بنے ہیں، اسواسطے اندریوں کے بشے یا آوبجکٹ ہیں۔ چونکہ اندریاں پانچ ہیں اسواسطے ان کے بشے بھی پانچ ہوئے۔ شروتر کا شبد یا آواز ہے توک کا سپرش یا لمس چکشو کا روپ یعنی رنگ یا صورت۔ رسنا کا رس یا ذائقہ۔ گھران کا گندھ یا بو۔ یہ پانچوں یعنی شبد سپرش روپ رس گندھ اصطلاح سانکھیہ میں تنماترا کہلاتے ہیں۔ یہی ستھول حالت میں پانچ مہت تتو یا عناصر خمسہ ہو جاتے ہیں یعنی آکاش ہوا آتش آب اور خاک۔ آکاش وہ تتو ہے جو شبد تنماترا کو حرکت میں لاتا ہے اور اس سے ہمارے کان میں

آواز آجاتی ہے۔ وایو یا ہوا وہ تتو ہے جو سپرش تنوماترا کو حرکت میں لاتا ہے
اور جلد اسے لمس کرتی ہے۔ اگنی یا آتش وہ تتو ہے جو روپ تنوماترا کو
حرکت دیتا ہے اور اُس سے آنکھ رنگ یا صورت دیکھتی ہے۔ جل یا آب
وہ تتو ہے جو رس تنوماترا کو حرکت دیتا ہے اور اس سے ہم مزہ چکھتے
ہیں۔ پرتھوی یا خاک وہ تتو ہے جو گندھ تنوماترا کو حرکت دیتا ہے اور
اُس سے ہم بُو سونگھتے ہیں ۔

اب ناظرین خود اندازہ لگا سکتے ہیں کہ مغربی موجودہ علم کیمیا جو ستر
یا اسی عناصر بتاتا ہے وہ درست ہیں یا ہمارے ہاں قدیم الایام سے جو
پانچ عناصر مانے جاتے ہیں وہ صحیح ہیں۔ عنصر اُس مفرد چیز کو کہتے ہیں
جسکی تحلیل اس سے چھوٹے اور اجزا میں نہ ہو سکے۔ مغربی علم کیمیا میں
ہم دیکھتے ہیں کہ عناصر کی تعداد گھٹتی بڑھتی رہتی ہے۔ پہلے امونیا عنصر
سمجھا جاتا تھا۔ مگر جب اسکی تحلیل اس کے اجزا میں ہو گئی تو فہرست عناصر
سے نکال دیا گیا۔ اور نئی چیزیں دریافت ہوئیں مگر چونکہ ان کی تحلیل
عمل میں نہیں آسکی اس واسطے انہیں فہرست عناصر میں داخل کر لیا گیا۔
اب جو ستر یا اسی عناصر شمار ہوتے ہیں ممکن ہے کہ دس برس بعد انکی
تعداد بڑھ کر سو ہو جائے یا گھٹ کر چالیس پچاس رہ جائے۔ بالکل غیر
محقق امر ہے۔ پس مغربی علم کیمیا کے عالم جن چیزوں کو عنصر مان رہے ہیں
وہ ہرگز ہرگز عنصر نہیں ہیں بلکہ محض ان کی من سمجھوتیاں ہیں ۔

ہمارے ہاں کی تعداد عناصر کبھی گھٹ بڑھ نہیں سکتی اور یہ سچے عناصر
ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ حواس انسانی پانچ اب ہیں۔ پانچ ہی پہلے تھے اور پانچ
ہی آیندہ بھی رہیں گے۔ ان میں ایک ایک حواس کا بشئے ایک ایک عنصر ہے

پرتھوی وہ مٹی نہیں ہے جس سے دیواریں بنا کر کھڑی کی جاتی ہیں بلکہ وہ عنصر ہے جو بُو دیتا ہے۔ اسیطرح پانی وہ عنصر ہے جو سواد یا ذائقہ دیتا ہے۔ آگ وہ عنصر ہے جو رنگ وصورت ہو کر نظر آتا ہے۔ ہوا وہ عنصر ہے جو کالمس ہوتا ہے۔ شبد وہ عنصر ہے جو سُننے میں آتا ہے۔ عنصروں کی اس سے اعلیٰ درجہ کی منطقیانہ اور فلسفیانہ تقسیم اور نہیں ہو سکتی۔ میں نے بعض انگریزی خوانوں کو ہنستے دیکھا ہے کہ اب چار عناصر یا پانچ عناصر ماننے کے دن گئے۔ مغربی کیمیا نے عناصر کی تحقیق اور ہی طرح کی ہے اور وہ علمی ہے۔ یہ لوگ معمولی خاک آب باد آتش وغیرہ کو اپنے ذہن میں عناصر سمجھے ہوئے ہیں۔ اگر اپنے گھر کے شاستر سے واقف ہوتے تو ایسی فاش وصریح غلطی نہ کرتے۔ بلکہ اُلٹا یہ دیکھتے کہ ہمارے ہاں کے آچاریہ کیسے جزو رس تھے اور اُن کی فلسفیانہ دماغ ماہیت اشیا دریافت کرنے میں کس غضب کا کمال رکھتے تھے ۔

بشیوں اور اندریوں کی یہ ماہیت تھی جو بیان ہوئی۔ اب یہ دیکھئے کہ بشیوں کے گیان میں اندریاں کیا کام دیتی ہیں۔ اوّل آنکھ کو لیجے اور تحقیق کیجئے کہ ہم دیکھتے کیونکر ہیں۔ نیا مغربی علم النفس (سائی کولوجی) اور طبعیات ہمیں بتاتا ہے کہ ہر ایک شے میں سے اُسی طرح شعاعیں نکلتی ہیں جسطرح سورج چاند یا اور روشن اجسام واجرام میں سے نکلا کرتی ہیں۔ یہ شعاعیں بیرونی اجسام کے ہر نقطے سے نکلکر آنکھ پر پڑتی ہیں۔ اور پُتلی کے لینز یا محدب شفاف شیشے میں سے گزر کر اسیطرح ریٹنا پر تصویر بناتی ہیں جسطرح فوٹوگراف کے کیمرے میں بنا کرتی ہے۔ ریٹنا میں باریک باریک اعصاب ہیں جو اس اثر سے متاثر ہوتے ہیں اور اسے دماغ میں پہنچاتے ہیں۔ دماغ میں تھرتھراہٹ پیدا

ہونے پہ ہمیں شئے کا علم ہو جاتا ہے مگر یہ کسی کو معلوم نہیں کہ مادّی اثرات سے علم کیونکر ہو گیا۔ مادّہ کچھ اور چیز ہے اور علم یا کانشس نس اور ہی چیز ہے۔ دونوں کا باہمی تعلق ایک ایسا معمہ ہے جو حل ہونے میں نہیں آتا ہے۔

کانوں سے آواز کا علم اسطرح ہوتا ہے کہ جب کوئی بولتا ہے یا ایک چیز دوسری سے ٹکراتی ہے تو ہوا کو اسیطرح صدمہ پہنچتا ہے جسطرح ساکن جھیل میں کنکر پھینکو تو پانی کو صدمہ پہنچتا ہے۔ جسطرح پانی میں موجیں اُٹھتی ہیں اسیطرح ہوا میں اُٹھتی ہیں اور بڑے بڑے چکر بناتی ہوئیں آخر کان کے اندر کی لطیف ہڈیوں سے ٹکراتی ہیں۔ یہ حرکت میں آکر کان کے لطیف اعصاب میں تھرتھراہٹ پیدا کرتی ہیں اور اسکا اثر دماغ میں پہنچکر آواز کا علم ہو جاتا ہے۔

ناک سے بُو کا علم اسطرح ہوتا ہے کہ خوشبو دار چیزیں مثلاً پھول میں سے لطیف ذرّے نکلتے رہتے ہیں۔ وہ ناک کے لطیف اعصاب پر اپنا اثر کرتے ہیں۔ اور یہ اثر دماغ میں جا کر بُو کا علم پیدا کر دیتا ہے۔ زبان سے ذائقے اور جلد سے ٹھنڈے گرم لمس کا علم اس طرح ہوتا ہے کہ چکھی یا چھوئی چیز زبان کی یا اُنگلی کے لطیف اعصاب میں تھرتھراہٹ پیدا کرتی ہے اور اس تھرتھراہٹ کا اثر دماغ میں پہنچکر ذائقے یا لمس کا علم پیدا کرتا ہے۔

ان نئے مسائل طبعی و علم النفس میں نہ من یا مائنڈ کو کوئی علیحدہ تتو مانا گیا ہے۔ نہ پرکرتی و پرش یعنی مادّے اور گیان یعنی کانشس نس کے باہمی علاقے کی توضیح کی گئی ہے۔ دو ڈھائی ہزار برس سے حکمائے یورپ ٹکریں مار رہے ہیں مگر یہ مسئلہ آج تک حل نہیں ہوا کہ ہمیں بیرونی اشیا کا علم کیونکر حاصل ہوا کرتا ہے۔ وجہ صرف یہ ہے کہ یہ لوگ بیرونی رُخ ہیں۔ ہمارے آچاریوں نے باہر کی طرف سے نظر ہٹا کر آتما یا شُدھ گیان سروپ پرش کیطرف لگائی ہے۔ اور

اسواسطے بیرونی اشیا کے علم کی توضیح میں جن نتائج سعند یہ پر وہ پہنچے ہیں۔ ان کی صحت میں شک و شبہ کی گنجائش نہیں ہے ؞

بیرونی اشیا کے علم میں اندریہ اور بشے کا سمبندھ جیسے آج کل مغربی حکما مانتے ہیں۔ اسیطرح ہمارے ہاں کے شاستر نیاے سانکھیہ اور ویدانت بھی مانتے ہیں۔ یہ تو ایک ایسی بدیہی بات ہے کہ اس میں کسی کو انکار ہو ہی نہیں سکتا۔ ہاں مغربی فلسفہ جو زیادہ تر طبعیات پر مبنی ہے اعصاب یعنی ناڑیوں کے متاثر ہونے پر ختم ہو جاتا ہے۔ ہمارے شاستر کار جنہوں نے اندرونی نظر سے کوائف کو انوبھو یا کشف کیا ہے محض دماغی مادے کی حرکت پر نہیں ٹھیر جاتے۔ بلکہ مادہ اعصابی سے اونچے اُٹھتے ہیں اور کہتے ہیں کہ یہ دماغی مادہ ہی مادے کی لطیف ترین صورت نہیں ہے بلکہ اس سے درجہ وار زیادہ لطیف مادے کی اور بھی صورتیں ہیں اور وہ سب بھی بیرونی اثرات سے متاثر ہوتی ہیں ؞

یہ لطیف صورتیں پران گیان اندریاں اور انتہ کرن ہیں۔ بیرونی اشیا کا اثر محض مادۂ دماغی سے محدود نہیں ہے بلکہ لطیف مادۂ اعصابی تھرتھراتا ہے تو یہ تھرتھراہٹ پران میں پہنچتی ہے۔ اس سے اندریوں میں اور پھر انتہ کرن میں۔ جب تک چیز مشخص نہیں ہوتی من تھرتھراتا ہے جسکا کام سنکلپ بکلپ ہے۔ اس کی تھرتھراہٹ سے چت تھرتھراتا ہے یعنی اُسی قبیل کے جتنے اثرات انتہ کرن میں پہلے موجود ہیں اُن کے سنسکار حرکت میں آتے ہیں انہیں حافظہ اور مقابلہ دونوں داخل ہیں۔ جب نئی چیز کی پُرانے سنسکاروں میں سے کسی کے ساتھ جماعت بندی ہو جاتی ہے تو تھرتھراہٹ بند ہو جاتی ہے۔ یہ بُدھی یا نشچے کی حالت ہے۔ پھر جب نیا اثر سنسکار روپ بن کر انتہ کرن کا

حصہ بن جاتا ہے تو انتہہ کرن کی اس حالت کو اہنکار کا نام دیا جاتا ہے۔

پر ان اندریاں اور انتہہ کرن سب مادّی چیزیں ہیں۔ کیونکہ سب تبدیلی پذیر ہیں اور جہاں جہاں تبدیلی ہے وہاں مادّے میں کام ہو رہا ہے مگر یہ مادّہ ستھول کے مقابلے میں بہت لطیف ہے۔ اور بدّھی اور اہنکار مادّے کی نہایت ہی لطیف صورتیں ہیں۔ اِن میں ستو پردھان ہے جس کا خاصہ صفا اور پرکاش ہے۔ اس واسطے چیتن پُرش کے عکس کو قبول کرتا ہے جو کثیف چیزوں کی صورت میں ناممکن محض ہے۔ اس عکس کو ایسا نہ سمجھو جیسے آئینے میں چہرے کا عکس پڑتا ہے۔ بلکہ یوں سمجھو جسطرح مقناطیس کی قربت سے لوہا حرکت کرنے لگتا ہے اسی طرح گیان روپ پُرش کی قربت سے بدّھی گیان کی برتی اختیار کرتی ہے۔ پُرش یا آتما محض گیان سروپ اور اسنگ ہے۔ اسے یوں سمجھو کہ روشن چراغ ہے۔ انتہہ کرن کی جو جو حالت یا کیفیت متبدّل ہوتی جائیگی اس کو یہ اسطرح پرکاشنا جائیگا جسطرح چراغ کی روشنی میں جو جو شے آتی جائیگی اس کا پرکاش ہوتا جائیگا۔ تبدیلیاں حقیقت میں پرکرتی میں ہو رہی ہیں۔ آتما یا شُدّھ گیان میں نہیں جو ان تبدیلیوں کا صرف پرکاشک ہے۔

مگر مزہ یہ ہے کہ بھول یا مغالطے سے آتما سمجھتا یہ ہے کہ پرکرتی میں تبدیلیاں نہیں ہو رہی ہیں مجھ میں ہو رہی ہیں۔ اب میں سُکھی ہوں اب دُکھی ہوں۔ وغیرہ وغیرہ۔ سُکھ اور دُکھ۔ راحت اور رنج۔ سرور اور غم وغیرہ سب انتہہ کرن کی مختلف برتیوں کے نام ہیں جو آنے جانے اور پیدا و فنا ہونے والی چیزیں ہیں۔ پرش یا آتما میں نہ تو کسی طرح کی تبدیلی ہے نہ پیدائش و فنا ہے۔ وہ لافانی اور سدا ایک رس ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ محض

شُدھ گیان سروپ ہے۔ پس اسے نہ کبھی پہلے بندھ ہؤا۔ نہ اب ہے۔ نہ آیندہ کبھی ہوگا۔ بندھ محض وہمیہ ہے۔ تمام دُکھ محض وہمیہ ہے۔ یہی سدّھانت ہے کیا سانکھیہ اور ویدانت کا اور کیا نیائے اور ویشیشک شاستروں کا۔

یہاں ہم نے یہ تمام اصول مختصراً بیان کئے ہیں۔ ناظرین تفصیل کے لئے میری اور کتابیں دیکھیں مثلاً کھٹ درشن۔ یوگ درشن فلسفہ سانکھیہ اور بچار ساگر، جیل درویش گیتا وغیرہ۔ اُن میں یہ مضامین شرح وبسط کے ساتھ بیان ہوئے ہیں اور نیائے ویشیشک وسانکھیہ ویدانت کے سدّھانتوں میں واضح طور پر فرق دکھائے گئے ہیں۔ انہیں بہترین طریقہ ویدانت کا ہے۔ جو پرکرتی کو سانکھیہ اور یوگ کی طرح قایم بالذات اور پُرشوں کو لاتعداد نہیں مانتا۔ بلکہ پرکرتی کو محض مایا یا گیان سروپ آتما کا وہم بتاتا ہے اور لاتعداد اسنگ شُدّھ گیان روپ پُرشوں کی بجائے ایک سچدانند برہم کی ہستی کی تعلیم دیتا ہے۔ جس میں عالم خواب کی طرح کائنات کا وہم اُٹھتا ہے۔ قایم رہتا ہے۔ اور پھر غائب ہو جاتا ہے۔ میں بھی وہی برہم ہوں۔ تم بھی وہی برہم ہو۔ جب تک اپنے سروپ کا اگیان ہے۔ بندھ دور کرنے کے سادھن بھی ہیں۔ جہاں گیان ہؤا پھر کائنات اور اس کا وہم اُٹھ جاتا ہے اور اپنا سچدانند شُدّھ سروپ رہ جاتا ہے جو بانی اور من دونوں کے احاطے سے باہر ہے۔

دوسری فصل۔ پرتیاہار کی ماہیت

اوپر اندریوں کے گیان کے متعلق جو بحث دی گئی ہے وہ دالستہ

دی گئی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ من کی چنچلتا یعنی اضطراب قلب کی تہ میں یہی بیرونی اشیا کا علم ہے جو سمادھی کا حارج ہوتا ہے۔ اندریاں بِشیوں کا گیان اندر لاتی ہیں۔ من ان میں سے بعض میں رغبت کرتا ہے۔ بعض سے نفرت کرتا ہے۔ یہ دونوں وہ بیج ہیں۔ جن سے تعلّقات دنیوی کا بڑا بھاری درخت نشوونما پاتا ہے اور آخر ایسا استوار ہو جاتا ہے کہ اُسے جڑ سے اکھاڑنا امر محال بنجاتا ہے۔ شریمد بھگوت گیتا کے دو شلوکوں میں یہ مضمون اس طرح بیان ہوا ہے گویا دریا کو کوزے میں بند کر دیا ہے۔ میں انہیں اپنی کتاب نغمۂ رحمانی شرح سے یہاں نقل کرتا ہوں۔ اور انکی تشریح بھی دیتا ہوں۔ گو یہ میری کتابوں میں جگہ جگہ نقل ہوئے ہیں۔ مگر ایسے نتیجہ خیز ہیں کہ طبیعت مانتی نہیں ؎

لیتے ہیں دل میں لذّتوں کا مزا ٭ لذّات سے ہوتا ہے تعلّق پیدا
ہوتی ہے تعلّق سے ہویدا خواہش ٭ خواہش سے ہوا کرتا ہے پیدا غصّہ

غصّے سے ہوا کرتا ہے غفلت کا ظہور ٭ غفلت سے حافظے میں آتا ہے قصور
ہوتا ہے اس قصور سے عقل کا ناس ٭ ہے عقل کا ناس ناس انسان کا ضرور

اندریاں بِشیوں کا گیان اندر لائینگی تو جو بِشے خوشگوار معلوم ہونگے۔ مثلاً سُریلی آواز نرم و گرم لمس اچھی صورت اچھا ذائقہ اچھی بُو یا ان کے مجموعے والی چیزیں۔ ظاہر ہے کہ من کو اُن کیطرف کشش ہوگی۔ اور بار بار اسیطرح ان کا خیال آئیگا جسطرح کوئی جسمانی عادت ہو جائے تو بار بار بے ساختہ وہ نا دانستہ اعضا سے عمل میں آتی ہے۔ یہ دل ہی دل میں لذّتوں کے مزا لینے کے معنی ہیں۔ اور جب اسطرح بار بار بِشیوں کے خیالات نے دل میں کاوش پیدا کی تو

ظاہر ہے کہ اُن سے تعلّق پیدا ہو گیا۔ یہی تعلّق استوار ہو کر اس خواہش کی صورت اختیار کریگا کہ فلاں چیزیں ہمیں ملجائیں۔ چونکہ ہر خواہش کا پورا ہونا امر محال ہے اس واسطے جب خواہش پوری نہ ہوگی یعنی وہ چیزیں نہیں ملینگی تو رہ رہ کر غصّہ آئیگا۔ غصّہ غفلت یا موہ کا باعث ہوا کرتا ہے۔ نہ اس میں بزرگوں کا ادب رہتا ہے۔ نہ برابر والوں سے محبّت نہ خُردوں پر شفقت۔ غصّے میں ایسے کام سرزد ہو جاتے ہیں جن سے آدمی بعد میں نہایت شرمندہ ہوا کرتا اور پچھتاتا رہتا ہے۔ پس غصّے کی حالت سخت موہ یا غفلت کی حالت ہے جس میں حافظہ جاتا رہتا ہے اور آدمی کو کچھ نہیں سوجھتا کہ میں کیا نا ملایم بات کہتا ہوں یا کیا ناشایستہ حرکت کرتا ہوں۔ جب حافظہ نہ رہا تو عقل یعنی قوت تحلیل و ترکیب۔ تجرید و مقابلہ وغیرہ وغیرہ اپنا عمل نہیں کر سکتی۔ کیونکہ عقل کا عمل اُن کیفیات نفس پر ہوتا ہے جو حافظہ سامنے لاکر پیش کرتا ہے۔ حافظہ کام نہ دیگا اور غصّے یا اور کسی پُر زور جذبے کے زور سے دب جائیگا تو یوں سمجھو کہ عقل کا ناس ہو گیا۔ اور عقل کا ناس ہو گیا تو آدمی آدمی نہیں رہا بلکہ حیوان بن گیا۔ یہ آدمی کا ناس نہیں تو اور کیا ہے۔ جس سے وہ شُدھ گیان پُرش یعنی ہوش کے درجے سے گر کر حیوانیت میں آگیا۔

اس بتدریج ترقی کرنے والے سلسلے کی تہ میں جسنے آدمی کو حیوانیت کے احاطے میں لا ڈالا ہے۔ وہی اِشیوں کا گیان ہے جو اندریاں اندر لاکر من کے سامنے پیش کیا کرتی ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اندریاں کیسی زبردست طاقتیں ہیں۔ یہ اپنے ساتھ من کو اس طرح کھینچکر لے جاتی ہیں جسطرح طوفانی ہوا سمندر میں جہاز کو جدھر چاہے اپنے زور سے کھینچکر لیجاتی ہے۔ بھگوان کرشن شری مد بھگوت گیتا میں فرماتے ہیں:-

دانا ضبط حواس میں گو ساعی ❖ رہتا ہے لیک انہیں طاقت ہے بڑی
لیجاتے ہیں کھینچکر زبردستی سے ❖ من کو جس جس جگہ ہو اُن کی مرضی

لذّات پہ یہ حواس جب جاتے ہیں ❖ تو کھینچکے ساتھ من کو بھی لاتے ہیں
من عقل کو یوں کھینچتا ہے جیسے جہاز ❖ طوفان سے بحر میں کھنچے آتے ہیں

پس اگر من کی چنچلتا دور کر کے شانتی بہم پہنچانی ہے تو اندریوں کی روک تھام ضروری ہے۔ ورنہ حسب عادت دوڑ دوڑ کر بشیوں کی طرف جائینگی اور من کو اپنے ساتھ کھینچینگی۔ تم پوچھوگے اس کا طریقہ کیا۔ وہی دو طریقے جو ہم پیچھے بیان کر آئے ہیں۔ یعنی بیراگ اور ابھیاس ❖

ان میں بیراگ گیان کا رستہ ہے۔ اس میں اپنے آپ کو ساکشی روپ یعنی محض ناظر سمجھا جاتا ہے اور دنیا کو ایک تماشہ یا خواب جو دمبدم تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ ناپائیدار چیزوں میں جو دمبدم بدلتی رہتی ہیں اور ایک حال پہ کبھی قائم نہیں رہتیں کیا دلبستگی کرنی۔ عالم بیداری کے تمام نقشے خواب کے نقشوں کی طرح تبدیلی پذیر ہیں۔ زن و فرزنداں باپ بھائی بہن عزیز و اقارب یار دوست اور صحت و طاقت مال و دولت گھر زمین نام و شہرت جاہ و حشمت عزت و ثروت نہ کبھی ہمیشہ کسی کے ہوئے نہ ہونگے۔ خواب کی سی صورتیں ہیں کہ ابھی نظر آتے ہیں ابھی نظر نہیں آتے۔ نظارہ بدلا اور نظر سے غائب ہوئے۔ جو شخص اس نظر سے انہیں دیکھتا ہے ظاہر ہے کہ اُسے بشیوں میں رغبت یا نفرت نہیں ہو سکتی۔ اندریاں بشیوں کا گیان اندر لایا کریں وہ اس سے مضطر و مضطرب نہیں ہوگا۔ وجہ یہ کہ ناپائیدار تماشہ سمجھ کر رغبت و نفرت کے دام میں نہیں آئیگا اور اس کا من چنچل نہیں

ہونے پائیگا۔ اسے اچھی شے مل گئی تو واہ واہ ہے۔ بُری مل گئی تو واہ واہ ہے۔
اصطلاح ویدانت میں ایسے شخص کو ستھت پرگیہ یعنی قائم العقل یا جیون مُکت کہتے
ہیں۔ اسی کی نسبت بھگوان کرشن گیتا میں فرماتے ہیں ؎

جیسے کچھوا سکیڑ لے سب اعضا ÷ یہ بھی اپنے حواس از سرتا پا
لذّات سے جب سکیڑ لے ویسے ہی ÷ کہنا ہے اس کو قائم العقل بجا

جس شخص کے لذّات پہ جائیں تو ہیں حواس ÷ پر آنے نہ پائے رغبت و نفرت پاس
ہے نفس کُش اور حواس پر قادر وہ ÷ پاتا ہے صفائے قلب بے خوف و ہراس

اسواسطے اے دلیر ارجن جس نے ÷ لذّات سے ہیں حواس اپنے روکے
ہے وہ ہی شخص قائم العقل یہاں ÷ یہ بات بہت بڑی ہے گر تو سمجھے

اہل دُنیا کی جو ہے شب اے ہشیار ÷ اُس میں رہتا ہے نفس کُش ہی بیدار
اور جس میں جاگتی ہے ساری دُنیا ÷ وہ عارف نفس کُش کی ہی شب ہے بتا

یہ گیانیوں کا رستہ ہے مگر کٹھن رستہ ہے۔ اس پر برلے ہی چلتے ہیں نفس کی
یہ حالت بہم پہنچانی کہ اندریاں کھلی رہیں۔ وشیوں کا گیان اندر آتا ہے۔ مگر من
اس سے متاثر نہ ہو اور کھلی سادھی لگی رہے۔ ہر شخص کا کام نہیں۔ یہ حالت اُسوقت
ہوتی ہے جب آدمی آتما میں مگن اور سرمست رہے اور دنیا و مافیہا اس کے واسطے
کوئی چیز نہ ہو۔ اس واسطے اس راہ دشوار گزار کو چھوڑ کر کوئی آسان اور دلچسپ
راستہ اور تلاش کرنا چاہیئے۔ یہ پرتیاہار کا ابھیاس ہے جس میں اندریوں کو تبدیل
کرکے من کی صورت میں لا ڈال لیتے ہیں۔ آنکھیں کھلی رہتی ہیں اور چیز نظر نہیں آتی

کان کھلے رہتے ہیں اور آواز سنائی نہیں دیتی۔ یہاں اندریاں اپنا عمل کرتے ہوئے اور
بشیوں کا گیان اندر لاتے ہوئے بھی پریشانی کا باعث ثابت نہیں ہوتیں۔
اِس ابھیاس کا نام پرتیاہار ہے اور یہ اشٹانگ یوگ کا پانچواں انگ کہلاتا ہے۔
تم پوچھو گے کہ آیا یہ ممکن بھی ہے کہ اندریاں کھلی رہیں۔ بشیوں کا گیان
اندر آتا رہے۔ اور من اس سے مضطرب اور چنچل نہ ہو۔ بھلا یہ کیونکر ہو سکتا
کہ کھلے کان میں آواز نہ آئے اور کھلی آنکھ صورت نہ دیکھے۔ میرا جواب ہے
کہ ممکن کیوں نہیں۔ روزمرّہ خود تمہارے ہی تجربے میں یہ بات آتی رہتی ہے۔ دیکھو
بسا اوقات ایسا اتّفاق ہوتا ہے کہ تم کوئی دلچسپ کتاب پڑھ رہے ہو۔ گانے کے
میٹھے سُر سُن رہے ہو۔ کسی شخص سے کسی ضروری امر میں باتیں کر رہے ہو۔ شطرنج
یا چوسر کھیل رہے ہو یا اور کسی دلچسپ مشغلے میں مشغول ہو۔ اس حالت میں توپ
چھوٹتی ہے تو تم اُسے سُنتے نہیں اور پاس سے کوئی گزر جاتا ہے یا پاس کوئی آن
بیٹھتا ہے تو کھلی آنکھیں ہونے کے باوجود بھی اُسے دیکھتے نہیں۔ یہاں کیا کھلے
کان سے آواز اندر نہیں گئی یا کھلی آنکھوں نے صورت نہیں دیکھی۔ نہیں آواز
بھی اندریاں اندر لے گئیں ہیں اور صورت بھی۔ مگر چونکہ تمہاری توجہ اور بات میں
لگی ہوئی تھی۔ اِس واسطے من اِدھر متوجہ نہیں ہوا۔ اِسی واسطے نہ آواز سُننے میں آئی
ہے نہ صورت دیکھنے میں۔

یہاں جو عمل ہوا ہے وہ یہ ہے کہ اندریاں بے شک بیرونی اثر سے متاثر
ہوتی ہیں۔ مگر یہ اثر من تک یا تو پہنچا نہیں ہے اور اگر اس نے من کے مادّے کو حرکت
دی بھی ہے تو وہ ایسی خفیف و کمزور ہے کہ معمولی حالت میں جسطرح علم ہوتا ہے
اُس کے مقابلے میں کچھ بھی نہیں ہے۔ دونوں صورتوں میں یوں سمجھ لو کہ گویا اندریوں کا
عمل ہوا ہی نہیں۔ اِندریاں گویا اندریاں رہی ہی نہیں۔ بلکہ من کی صورت میں

تبدیل ہوگئیں۔ جو انکی علّت مادّی یعنی اُپادان کارن ہے۔ یہی اِندریوں کا من کی صورت میں تبدیل ہونا یوگ شاستر میں پرتیاہار کہلاتا ہے ۔

اب تم پوچھوگے کہ پرتیاہار کے ابھیاس کرنے اور اس حالت کے بہم پہنچانیکا طریقہ کیا ہے۔ ہمارا جواب یہ ہے کہ وہی پرانایام جو اوپر بتائی گئی ہے۔ پرانایام دل لگا کر کروگے تو توجہ سانسوں کی طرف رہیگی۔ اِدھر اُدھر منتشر نہیں ہونے پائیگی۔ رفتہ رفتہ تمہاری یہ حالت ہوجائیگی کہ کوئی آواز ہو تو تم اُسے سُنوگے نہیں اور کوئی سامنے آئے تو اُسے دیکھوگے نہیں۔ اب تم سمجھ سکتے ہو کہ پہلے جو یہ اصول بتایا گیا تھا کہ پرانایام پرتیاہار میں مدد دیتی ہے۔ اُس کے کیا معنی ہیں۔ پرانایام توجہ کے قایم کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ اِسیطرح اور ابھیاس اور اور طریقے بھی ہیں۔ جن کی تفصیل ہم دھیان کے مضمون میں دینگے۔ یہاں صرف اتنی بات یاد رکھو کہ تم پرانایام کرتے ہو یا اور کسی شے پر دھیان جماتے ہو تو ہمیشہ اس یکسوئی اور طاقت و زور کے ساتھ دھیان دو کہ پرتیاہار کی حالت بہم پہنچ جائے ۔

اِس کا پہلا قدم یہ ہے کہ جب پڑھنے بیٹھو۔ دفتر میں لکھنے بیٹھو۔ یا کسی کام میں مصروف و مشغول ہو تو تمہاری یہ مصروفیت ایسی ہونی چاہیئے کہ اور کسی بات کا خیال طبیعت میں اُٹھنے نہ پائے۔ بلکہ جو کام اسوقت کر رہے ہو محض اُسی میں ہمہ تن مصروف رہو۔ یہ پہلا مرحلہ مشق و مزاولت سے طے ہوگیا تو دھیان جمانے کا جو ابھیاس کرنا شروع کروگے۔ اُس میں جلد تر روے کامیابی نظر آئیگا اور پرتیاہار کی حالت آسانی سے بہم پہنچنے لگے گی ۔

سم یم کا بیان

پہلی فصل - دھارنا دھیان سمادھی

اب تک ہم پانچ سادھن بیان کر چکے ہیں یعنی یم نیم آسن پرانا یام اور پرتیاہار۔ اِن سادھنوں سے جس سِدّھی پر پہنچنا ہے۔ وہ سم یم ہے۔ اس لفظ کے مختصر معنی قابو یا نِخیار و سکتے کے ہیں۔ یاد رکھو کہ یوگ کی انتہائی معراج سمادھی کا بہم پہنچانا ہے۔ یعنی نفس میں جو کیفیات دمبدم اُٹھتی رہتی ہیں اور خیالات کی جو رَو ہمیشہ بہتی رہتی ہے۔ اُس پر قابو پا کر نِرودھ یا رکاوٹ کی حالتیں لا ڈالنا۔ اس کے ابتدائی مرحلے وہ پانچ سادھن ہیں جو اوپر بیان ہوئے۔ اِن سے زیادہ وقیع اور اہم سادھن سم یم ہے۔ اِس واسطے اِن پانچوں سادھنوں کو بہرنگ یعنی بیرونی کہا جاتا ہے اور سم یم کو اندرونی۔ بیرونی سادھن گو نِرودھ کی حالت بہم پہنچانے میں مدد دیتے ہیں۔ مگر دُور سے اسواسطے بیرونی کہے جاتے ہیں سم یم زیادہ قریب سے مددگار بنتا ہے۔ اس واسطے اندرونی سادھن کہلاتا ہے۔ نِربکلپ یا نِربیج سمادھی کے لحاظ سے خود سم یم بھی بیرونی ہی سادھن پڑتا ہے۔ اور نِربکلپ سمادھی اندرونی۔ کیونکہ چِت کی برتیوں کی نِرودھ کی حالت آدرش یا معراج ہے۔ اور یہ سمادھی اُس کا سادھن ہے ؞

سم یم میں تین سادھن شامل ہیں یعنی: دھارنا - دھیان - اور سمادھی - انہیں تینوں کو ملاکر سم یم کا نام دیا جاتا ہے - پانچ سادھن جو اوپر بیان ہوئے اور تین یہ مل کر اشٹانگ یوگ کے آٹھ انگ یا حصے کہلاتے ہیں - اب ہم ان تینوں میں سے ہر ایک کی تعریف اور خصوصیات و متعلقات بیان کرنے شروع کرتے ہیں ✤

۱ - دھارنا - چت کے ایک نقطے پر قایم کرنے کا نام دھارنا ہے - چت کا قاعدہ ہے کہ بندر کی طرح اچھلتا کودتا اور دوڑتا رہتا ہے - کبھی نچلا نہیں بیٹھ سکتا - ابھی یہاں ہے ابھی وہاں - ابھی خیالات کے ایک سلسلے کی طرف توجہ دے رہا ہے - ابھی وہ بند ہوا اور دوسرا شروع ہو گیا - اس بندر کو کھونٹے سے باندھ کر کوئی کھلونا دیدیا جائے تو ادھر ادھر پریشان گردی کی بجائے یہ اسی پر توجہ دیگا اور ہمیں دق کرنے نہیں پائیگا - یہ کھونٹے سے باندھنا ہی دھارنا کہلاتا ہے - بجائے اس کے کہ چت ادھر ادھر بھٹکتا پھرے - اسے کسی خاص مقام پر باندھو - مثلاً ناہی چکر یا ناک کے اگلے حصے یا اشٹ دیو کی مورت پر اور اس طرح قایم کرو کہ بس وہیں بندھا رہے - خیالات کی رو اسے بہالے جانے نہ پائے - جو حالت نفس اس صورت میں پیدا ہوگی وہی دھارنا نام پاتی ہے ✤

۲ - دھیان - جس نقطے پر چت کو دھارنا سے باندھا ہے - وہیں اس کا کچھ عرصے بندھا رہنا یا قایم رہنا دھیان کہلاتا ہے - اس یکسو رہنے کی خوبی یہ ہے کہ جس نقطے سے چت بندھا ہوا ہے اسی کے ساتھ متحد یا ایک ہو جائے - یعنی کچھ عرصے تک چت اور وہ نقطہ ہی محسوس ہو اور کسی چیز کا خیالی یا منوراج وغیرہ وغیرہ کا احساس نہ ہونے پائے - یوں سمجھو کہ دھارنا ایک نقطہ ہے اور دھیان ایک خط - دھارنا ایک قطرہ ہے اور دھیان تیل کی سی دھار کہ برابر ایک رس جاری رہتی ہے اور ٹوٹنے نہیں پاتی - یہی حالت کمال پاکر سمادھی کہلاتی ہے ✤

۳ ـ سمادھی۔ جب چت کا یہ حال ہو کہ اپنے آپ کو تو بھول جائے اور فقط دھیان کی ہوئی چیز کا دھیان رہے تو اس حالتِ نفس کو سمادھی کہتے ہیں۔ دھارنا دھیان سمادھی تینوں تقریباً ایک ہی حالتِ نفس کے مظہر ہیں۔ فرق کمیت کا ہے کیفیت کا نہیں۔ حالت ایک ہی ہے۔ ہاں درجے مختلف ہیں۔ دھارنا میں عالم چت علم گیان کی ہستی اور معلوم شے یعنی تینوں چیزوں کا گیان رہتا ہے۔ دھیان میں برتی گیان جو کوشش کر کے پیدا کرنا پڑا تھا اُڑ جاتا ہے اور فقط عالم چت اور معلوم شے رہ جاتا ہے۔ سمادھی میں عالم چت چونکہ شے یعنی دھیان کی ہوئی چیز کا ہمہ تن روپ اختیار کر لیتا ہے۔ اس لئے خود چت عالم نہیں رہتا۔ بلکہ صرف شے یعنی دھیان کی ہوئی چیز ہی رہ جاتی ہے۔ صاف الفاظ میں سمادھی کے یہ معنی ہیں کہ جس شے پر تم نے دھیان جمایا ہے اُس میں اسطرح غرق ہو جاؤ کہ عالم و علم کا خیال ہی طبیعت سے حک ہو جائے صرف دھیان کی ہوئی چیز رہ جائے اور کچھ نہیں۔

یہ بھی خیال رکھو کہ سمادھی میں دو چیزیں داخل ہیں۔ ایک تو اپنے آپ کو بھول لینا اسی کو دوسرے لفظوں میں قلب کو بالکل خالی کرنا کہتے ہیں۔ دوسرے دھیان کی ہوئی چیز روپ ہو جانا یعنی خالی کئے ہوئے چت میں صرف شے کو بھرنا یہاں تک کہ چت اُسی کا روپ ہو جائے۔ صرف اپنے آپ کو بھول لینا خطرناک ہے۔ کیونکہ اس حالت میں آدمی آسانی کے ساتھ دوسروں کا معمول بن سکتا ہے۔ جو اُس سے زبردست ہیں اور اُس پر اپنا اثر ڈال سکتے ہیں۔ اس لئے کوشش ہمیشہ یہ ہونی چاہیئے کہ جس شے کا دھیان کرتے ہو چت اس کی صورت اختیار کرے۔ اس حالت میں چونکہ صورت خاص احساس میں ہو گی۔ کوئی اور شخص اپنا اثر تم پر نہیں ڈال سکتا؛

جو سمادھی کی حالت ہم نے اوپر بیان کی۔ ظاہر ہے کہ اُس میں صورت خاص کا

گیان ہے۔ اس واسطے اس کو سمپرگیات یا سبیج یا سبکلپ سمادھی کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ انتہائی مرحلہ نہیں ہے۔ بلکہ انتہائی مرحلہ وہ ہے جس میں یہ صورت خاص بھی اُڑ جائے اور صرف گیان ہی گیان باقی رہ جائے جو آتما یا پُرش کا سروپ ہے ایسے اسمپرگیات یا نربیج یا نربکلپ سمادھی کا نام دیا جاتا ہے۔ سمپرگیات سمادھی صرف سادھن ہے جس سدّھی پر اس سادھن کے وسیلے سے پہنچا ہے وہ اسمپرگیات سمادھی ہے۔

دوسری فصل - سمیم یم کی ماہیت

اوپر ہم نے بتایا ہے کہ سمادھی وہ حالت نفس ہے جس میں چت اپنے آپ کو تو بھول جائے اور فقط دھیان کی ہوئی چیز کا دھیان رہے۔ اس حالت کو دوسرے لفظوں میں نرودھ یعنی روک کی حالت کہتے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ چت کا حال دریا کا سا ہے جس میں دمبدم خیالات کی موجیں اُٹھتی رہتی ہیں۔ ان سب کو دبانا اور ایک خیالات کے رُکاوٹ کی حالت کا بہم پہنچانا نرودھ ہے۔ اب یقین ہے کہ ناظرین بھگوان پتنجلی کی تعریف نرودھ آسانی سے سمجھ لیں گے۔ وہ کہتے ہیں کہ نرودھ چت کا وہ پرنیام ہے کہ اُٹھان اور نرودھ کے سنسکاروں کا جود بنا اور اُبھرنا ہے۔ ان میں سے رکاوٹ کے لمحے میں چت کا ٹھیراؤ نرودھ کہلاتا ہے۔ اُٹھان وہ حالت ہے جس میں چت میں خیالات کی رَو بہتی رہتی ہے اور اپنے سنسکار چت میں چھوڑتی رہتی ہے۔ ان کو مزاولت بہم سے دبایا جائیگا تو ظاہر ہے کہ دبنے کے سنسکار بھی نفس میں پیدا ہونگے یعنی خیالات کو روکنے کی

بھی عادت بڑھتی جائیگی۔ اور آخر وہ درجہ آجائیگا کہ اُٹھان کے سنسکار جو بار بار پریشانی کا باعث ہوتے تھے کسی لمحے ہیں بالکل دب جاتے محسوس ہونگے اسی حالت کو نرودھ کہتے ہیں۔ نرودھ کی حالت کا ہونا چت کا دھرم پرنیام کہلاتا ہے ❖

نرودھ کا بہم پہنچنا دھیان کی طاقت رسائی پر مبنی ہے۔ جتنی دھیان کرنے کی مشق زیادہ ہوتی جائیگی۔ اُتنی ہی نرودھ کی حالت بھی آسانی سے بہم پہنچتی جائیگی اور زیادہ دیرپا ہوتی جائیگی۔ اس کا طریقہ کیا؟ سنو۔ بھگوان پتنجلی کہتے ہیں کہ سم یم کے ذریعے سے آدمی کو بتدریج ترقی کرنی چاہئے۔ سم یم کو یوں سمجھو کہ ایک عادت نفس ہے۔ جسطرح اور عادت ڈالنے میں ترقی تدریجی کا کام ہے۔ اسیطرح اس میں بھی ہے۔ ایک دم سے چھلانگ مار کر کوئی کوٹھے پر نہیں جا چڑھتا۔ اوّل ایک قدم زینے پر رکھا جاتا ہے۔ پھر دوسرا پھر تیسرا اسیطرح درجہ وار ہولے ہولے چڑھکر آدمی کوٹھے پر پہنچ جاتا ہے۔ جتنی مشق بڑھتی جائیگی اُتنے ہی نیچے کے درجے چھوٹتے جائیں گے اور اونچے درجوں کا انکشاف ہوتا چلا جائیگا ❖

مثال اپنے یوگ درشن کی تشریح سے میں یہاں نقل کرتا ہوں۔ دھیان کی صورت بالعموم یہ ہوا کرتی ہے کہ اوّل کثیف چیز کا دھیان کیا اور ہولے ہولے اُسے لطیف کرتے چلے گئے۔ سب سے جلدی مدارج اعلےٰ پر پہنچانے والی اور سب سے دلچسپ دھیان کرنے کے لائق چیز اِشٹ دیو کی مورتی ہے۔ اس کے دھیان کے درجے یہ ہیں۔ اوّل ساری مورتی کو نگاہ تصور کے سامنے کھڑا کرو۔ اور دھیان میں ایک ایک زیور۔ ایک ایک کپڑا۔ ایک ایک انگ یعنی عضو بدن رکھتے جاؤ۔ اسطرح کہ جو انگ یا جو زیور نگاہ تصور میں نہ بیٹھے اس کو دھیان دے دے کر

بتدریج صاف کرو۔ بعد میں زیوروں کا خیال چھوڑ دو۔ صرف انگوں یعنی اعضائے
جسم پر دھیان دو۔ پھر ایک ایک انگ کا دھیان چھوڑ دو اور ہیئت مجموعی
تمام مورتی کو چشم تصور کے سامنے کھڑا کرو۔ اب اپنے آپ کو اور تمام چیزوں کو اسی
مورتی کا روپ تصور کرو۔ یہاں تک کہ بند آنکھوں یا کھلی آنکھوں جڑ چیتن سب
چیزیں تمہیں وہی منوہر مورتی نظر آنے لگیں۔ اس درجے پر پہنچکر جہاں ایک کو سرو ویاپک
کرکے دیکھا جاتا ہے۔ سمادھی کا آنند آنے لگتا ہے۔

اس اصول پر مورتی پوجن مبنی ہے اور اس کی توضیح سے پرانیں بھری پڑی
ہیں۔ مہاراج تلسی داس جی کی رامائن اسی اصول پر مبنی ہے۔ وہ جڑ چیتن تمام
جگت کو رام روپ دیکھتے ہیں۔ فقیر مہر نے جو رامائن نظم میں لکھی ہے۔ وہ بھی اسی
اصول کی توضیح میں لکھی ہے۔ یہ ہمارے ہاں کی مورتی پوجن کا اصول ہے
اور حق یہ کہ بڑا بھاری فلسفیانہ اصول ہے۔ جو اس طرح مورتی پوجن کرتے
ہیں۔ وہ اپنی شردھا بھگتی اور ابھیاس کے بل سے ہولے ہولے روحانیت کے
مدارج اعلےٰ پر پہنچ جاتے ہیں۔ رہے گھر کے شاستر سے ناواقف مورتی پوجن کا
کھنڈن کرنے والے یعنی روحانیت کے رموز سے بے علم بت شکن جن کی تعداد
اس بے دینی و بے اعتقادی کے زمانے میں روز مرہ بڑھتی جاتی ہے۔ وہ
اسی دلدل میں پھنسے رہتے ہیں جس میں اب پھنسے ہوئے ہیں +

دھیان کے ذریعے سے بتدریج ترقی کرنے کا کام چلا آخر ایکاگرتا یعنی یکسوئے
قلب ہے۔ اس کو سمپرگیات سمادھی کہتے ہیں جس میں تمام اضطراب اور چنچلتا دور
ہو جاتی ہے اور چت ایک طرف لگا رہتا ہے۔ مگر یہ اسمپرگیاتا سمادھی یعنی کیولیہ
یا موکش کی حالت نہیں ہے۔ بے شک اس حالت میں اضطراب معمولی صورت
میں نمایاں نہیں ہوتا۔ لیکن بیج روپ سے رہتا ہے۔ اسی کو یوگ کی اصطلاح میں

اسمتا کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ وہ حالت نفس ہے کہ اس میں چت جس چیز کی شکل چاہیے اختیار کر لے اور اس کی ہم شکل چیزوں سے ہم آہنگی پیدا کر کے اُن پر قابو پائے بھگوان پتنجلی نے اسی واسطے اس کو سمر دارہ تھتا یعنی ہر صورت کے اختیار کرنے والا بھاو کہا ہے۔ یہاں خاص چیز کا سہارا ضرور بالضرور لینا پڑتا ہے اور وہ دھیان میں رکھنی پڑتی ہے۔ اسمپر گیات سمادھی میں اس مختلف صورتوں کے اختیار کرنے والے بھاو کو دبانے کے لیئے اور ایکاگرتا یعنی یکسوئی پیدا کرنے کے لیئے کوئی سہارا درکار نہیں ہے بلکہ بے سہارے چت ایکاگر یا یکسو رہا کرتا ہے۔ اس درجے کو لکشن پرنیام کا نام دیا جاتا ہے ۔

دبی ہوئی اور اُبھری ہوئی دونوں حالتوں کا یکساں علم ہونا چت کا ایکاگرتا پرنیام ہے۔ اضطراب کے سنسکاروں کا دبنا اور نرودھ کے سنسکاروں کا اُبھرنا کو کہنے میں دو باتیں ہیں۔ لیکن اسمپر گیات سمادھی لگنے کے وقت ایک ہی گیان میں یکساں جانی جاتی ہیں۔ اس کو اوستھا پرنیام کہتے ہیں۔ اول چت کی اوستھا یا حالت بدلتی ہے یعنی برتیاں اختیار کرنے کی بجائے نرودھ کی حالت بہم پہنچتی ہے۔ دوسرے ساتھ ہی چت کے اصلی سروپ کا گیان ہوتا ہے۔ اور یہ دونوں عمل ساتھ کے ساتھ ہوتے ہیں گویا ایک ہی گیان ہے جسے یکساں کا نام دیا گیا ہے ۔

چت کے جو تین پرنیام اوپر بیان ہوئے وہ ناظرین کو دھیان میں رکھنے چاہئیں نرودھ کی حالت میں چت کا ٹھیراو دھرم پرنیام ہے۔ سمادھی کی حالت میں ٹھیراو لکشن پرنیام ہے۔ اور ایکاگرتا کی حالت میں ٹھیراو اوستھا پرنیام ہے ۔

تیسری فصل سم یم کے متعلق سدّھیاں

سم یم کی تعریف اور ماہیت اوپر بیان ہو چکی ہے۔ اسی سم یم کے ذریعے سے یوگی ہر قسم کی سدّھیاں بہم پہنچا سکتا ہے۔ جو لوگ سوتر کے بھوتی پاد میں بھگوان پتنجلی نے تفصیل کے ساتھ دی ہیں۔ یم نیموں کے بابوں میں میں نے اُن کے متعلق سدّھیاں بھی دی تھیں اور وہیں یہ امر بھی بیان کیا تھا۔ کہ جو ناواقف لوگ اِن سدّھیوں پر بے سوچے سمجھے یہ اعتراض کر دیا کرتے ہیں۔ کہ سدّھیاں پُر از توہمات اور خلاف قانون قدرت ہیں۔ وہ غلطی پر ہیں۔ کیونکہ قوانین قدرت لاانتہا ہیں۔ اور دُنیا میں کوئی شخص ایسا نہیں ہے جسے تمام و کمال قوانین قدرت کا علم ہو اور دعوے کے ساتھ یہ کہہ سکے کہ فلاں بات خلاف قانون قدرت ہے۔ ساتھ ہی یہ بھی وعدہ کیا تھا کہ سدّھیوں کا فلسفہ آگے کھولا جائیگا۔ چنانچہ اس باب میں فلسفہ بھی دیتا ہوں۔ اور سدّھیاں بھی بیان کرتا ہوں ؂

۱۔ سدّھیوں کا فلسفہ

ناظرین کو خیال رہے کہ اہل سانکھیہ پرنیام وادیعنی مسئلہ ارتقا یا ایولیوشن کے ماننے والے ہیں اور یوگ شاستر نے یہ واد جوں کا توں اپنے فلسفے میں اختیار کیا ہے۔ پرنیام واد کے یہ معنی ہیں کہ مادّہ ایک ہے۔ وہی مختلف اسباب کے جمع ہونے پر مختلف چیزوں کی صورت میں متبدل ہوتا رہتا ہے۔ یہی مسئلہ آج کل یورپ اور امریکہ کے اہل سائنس و فلسفہ مانتے ہیں۔ پرانا ایٹموں کا مسئلہ جسے ہمارے ہاں پرمانوواد کہتے ہیں اور جسے ویشیشک اور نیایک مانتے ہیں۔ اب دُنیا سے متروک ہو گیا ہے ؂

بحث صرف ویدانت کے وِوَرت واد اور سانکھیہ کے پرنیام واد میں رہ گئی ہے۔ ویدانت بتاتا ہے کہ کائنات نقشہ خواب کیطرح مِتّھیا ہے اور صرف گیان میں نمودار ہے۔ سانکھیہ اور آج کل کے مغربی فلسفی دُنیا کو مِتّھیا نہیں مانتے۔ بلکہ مادّے کا واقعی وجود تسلیم کرتے ہیں اور پرنیام واد کے قائل ہیں۔ میں یہاں یہ بحث نہیں اُٹھانی چاہتا کہ ان دونوں نظاموں میں سے کونسا قابل ترجیح ہے۔ کیونکہ بحث طویل ہے اور اس جگہ اس کا محل نہیں ہے۔ جو اصحاب دیکھنا چاہیں وہ میری کتاب چہل درویش فلسفہ گیتا اور گیان یوگ وغیرہ دیکھیں ؎

یہاں پرنیام واد کو مان لینا چاہیے۔ کیونکہ یوگ کا فلسفہ اُسی پر مبنی ہے۔ بھگوان پتنجلی کہتے ہیں کہ جسطرح چِتّ کے تین پرنیام ہوتے ہیں یعنی دھرم پرنیام۔ لکشن پرنیام اور اوستھا پرنیام۔ اسیطرح ہر چیز کے یہی تینوں پرنیام ہوا کرتے ہیں۔ چیز خود دھرمی ہے جو متبدّل نہیں ہوتی۔ مگر وہی مختلف اسباب کے جمع ہونے پر مختلف صورتوں میں نمایاں ہوتی رہتی ہے ؎

دھرم پرنیام وہ کہلاتا ہے کہ غیر متبدّل دھرمی کا پہلا دھرم ہٹ جائے۔ اور اسکی جگہ دوسرا دھرم نمایاں ہو جسطرح مٹّی ایک دھرمی ہے۔ اور فی الحال اسکی پنڈ کی صورت یا دھرم ہے۔ اس کو چھوڑ کر وہ گھڑے کی صورت اختیار کرے تو یہ دھرم پرنیام کہلائیگا یعنی اس کا ایک دھرم بدل گیا اور اس نے دوسرا دھرم اختیار کر لیا ؎

لکشن پرنیام یہ کہلاتا ہے کہ چیز کو زمانہ ماضی حال یا مستقبل کے لحاظ سے دیکھا جائے۔ ظاہر ہے کہ چیز کا لکشن یا تعریف زمانے ہی کے لحاظ سے ہو سکتی ہے۔ مثلاً گھڑے کا مستقبل صورت کو نہ اختیار کر کے موجودہ صورت زمانہ حال میں دھارن کئے رہنا۔ یا زمان ماضی کی اپنی پہلی صورت چھوڑ کر موجودہ صورت میں ظاہر ہوتا ؎

اوستھا پرنیام یہ کہلاتا ہے کہ اُس میں چیز پختگی کی حالت کو پہنچے۔ یا اُس میں زوال شروع ہو کر موجودہ حالت نہ رہنے پائے ؀

یہ تین پرنیام ہیں جو ہر چیز کے ہوتے رہتے ہیں۔ یعنی اسکا دھرم بدلتا ہے۔ لکشن بدلتا ہے اور اوستھا بدلتی ہے جو اصل شے انکے ساتھ نہیں بدلتی بلکہ زمان ماضی و حال و مستقبل میں غیر متبدل رہتی ہے وہ دھرمی ہے۔ چیز کے ماضی یا غائب شدہ دھرم وہ ہیں جو اپنا کام کر کے اب شانت ہو گئے ہیں۔ حال کے یعنی موجودہ دھرم وہ ہیں جو اسوقت موجود ہیں مستقبل دھرم وہ ہیں جو اسوقت حالت بالقوے میں ہیں اور جن کے ذریعے سے چیز آیندہ اور شکلیں اختیار کریگی۔ یہ دھرم ہیں جو ہمیشہ بدلتے رہتے ہیں۔ اگر ان کے پس پشت کوئی اصلی غیر متبدل شے نہ ہو تو فقط تبدیلی ہی تبدیلی احاطۂ احساس میں آنی ناممکن ہے۔ غیر متبدل کے ساتھ مقابلہ کرنے سے ہی تبدیلی کا احساس ممکن ہے۔ تبدیلی محض صورت میں ہے۔ دھرمی میں نہیں۔ ہر تبدیلی میں دھرمی جوں کا توں رہا کرتا ہے۔ مثلاً سونے کا ڈلا لو۔ اسکی ایک صورت ڈلے کی ہے۔ یہ بدل کر کڑا بنا سکتے ہیں۔ کڑا دوسری صورت ہوا۔ کڑے کی چوڑیاں بنا سکتے ہیں۔ جو تیسری صورت ہے۔ اسی طرح دھرم یا صورتیں لاانتہا بدلی جا سکتی ہیں۔ مگر سب میں دھرمی سونا غیر متبدل رہتا ہے۔ انہیں دھرموں کی تبدیلی کو پرنیام کا نام دیا جاتا ہے۔ دھرموں ہی کا دوسرا نام گُن ہے۔ اصل مادّہ یعنی پرکرتی دھرمی سونے کی طرح ہے جو سب میں ایک رس رہتی ہے اور نہیں بدلتی ؀

اس پرنیام تبدیلی کا باعث دھرموں یا گُنوں کی ترتیب کا بدلنا ہے۔ مثلاً مٹی کا ڈھیلا اب ایک خاص صورت یا خاص ترتیب اجزا میں ہے۔ اُسے توڑ کر کوٹنا۔ یہ دوسری ترتیب ہوئی۔ کوٹ کر پانی ملایا یہ تیسری ترتیب ہوئی۔ پانی

ملا کر پنڈ بنایا۔ یہ چوتھی ترتیب ہوئی۔ پنڈ سے چاک پر گھڑا بنایا۔ یہ پانچویں ترتیب ہوئی۔ اسطرح ترتیب کے بدلنے سے وہی ایک مٹی مختلف صورتیں بدلتی چلی جا رہی ہے۔ ہر شے میں یہی لا انتہا صورتیں اختیار کرنے کی طاقت بالقوے موجود ہے اسواسطے اگر وہ بدل کر کچھ سے کچھ بن جائے تو تعجب و حیرت کا مقام نہیں ہے۔

اس تمام بحث کا ماحصل یہ ہے کہ چت جب سم یم میں کمال حاصل کرلے تو وہ بدل کر جا ہے جونسی شکل اختیار کرسکتا ہے۔ اور ظاہر ہے کہ جونسی شکل اسنے اختیار کی ہے۔ اسی طبقے کی شکلوں کے ساتھ اس میں ہم آہنگی بھی پیدا ہوگی۔ اس صورت میں سم یمی آدمی ہر طبقے میں محض گیان ہی حاصل نہیں کرسکیگا۔ بلکہ اس طبقے کی شکلوں کی طرح کام کرسکیگا۔ یہی طبقے پر حاوی ہونا اور قابو پانا ہے۔ اسی کو سدّھی کا نام دیا جاتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ سدّھیوں کے مضمون پر جو روشنی اوپر ڈالی گئی ہے۔ اس سے ناظرین صاف صاف سمجھ گئے ہونگے کہ ہر قسم کی سدّھی احاطۂ امکان میں ہے۔ اور قوانین قدرت کے خلاف نہیں۔ بالکل عین مطابق ہیں۔

سدّھیاں پانے کے اسباب پانچ ہیں۔ پیدائش۔ دوا۔ منتر۔ تپ سماؔدھی۔ پیدائشی سدّھیاں اس قبیل کی ہوتی ہیں جیسے پرندوں کا ہوا میں اُڑنا۔ مچھلیوں کا پانی میں تیرنا۔ آدمیوں کا شہر بیٹھے کان حسن میں نظر فلسفیانہ یا ریاضی کا دماغ وغیرہ وغیرہ لیکر ماں کے پیٹ سے پیدا ہونا جو پچھلے جنموں کی کمائی کا نتیجہ ہیں۔ دوا منتر اور تپ کی سدّھیاں مشہور عام ہیں۔ دوا مل کر ہاتھ آگ میں دیدو تو جلتا نہیں۔ منتر مارن اُچاٹن آکرشن وغیرہ بھی ہندوستان میں عام طور پر سمجھے جاتے ہیں۔ تپ وہ چیز ہے کہ اس سے کچھ دُرلبھ نہیں ہے۔ ریاضت اور غور و مطالعہ سب تپ میں داخل ہیں اور زمانے کا تجربہ شاہد ہے کہ ان سے سب کچھ ہوسکتا ہے۔ سماؔدھی یا سم یم سے جو سدّھیاں ظہور میں

آتی ہیں اُن کا بیان ہم اسی فصل میں ابھی کرتے ہیں۔ آسانی سے یاد رکھنے کے لئے
میں نے انہیں چار قسموں میں منقسم کر دیا ہے۔ بھگوان پتنجلی کے ہاں یہ تقسیم نہیں
ہے بلکہ سب سلسلے وار دی ہوئی ہیں ÷

۳۱ - بیرونی سِدّھیاں

سِدّھیوں کا مضمون شرح و بسط کے ساتھ مع اصول و براہین میرے یوگ درشن
میں دیا ہوا ہے۔ یہاں اتنی طوالت کی گنجائش نہیں ہے۔ اس واسطے مضمون
سمجھنے اور ذہن میں بٹھانے کے واسطے خلاصے کے طور پر دیتا ہوں ÷

۱- **ماضی و مستقبل کا گیان**۔ دھرم لکشن اور اوستھا پرنیاموں پر سم یم کرنے
سے ہوتا ہے۔ چیز کی موجودہ صورت پر یوگی سم یم کرتا ہے اور چونکہ اس کی
اشکال ماضی و مستقبل کے سنسکار صورت حال میں موجود ہیں۔ اُن پر دھیان
جمانے سے ماضی و استقبال کا حال منکشف ہو جاتا ہے ÷

۲- **صدائے حیوانات کا گیان**۔ شبد معنی اور گیان پر علیحدہ علیحدہ
سم یم کرنے سے ہوتا ہے۔ معمولی آدمیوں کو اس واسطے نہیں ہوتا کہ ہم لوگ
گ ا ی (گا ئے) لفظ جس میں خاص ترتیب حروف ہے۔ اس کے معنی یعنی
خاص جنس کا جانور۔ اور اس لفظ کے سُنتے ہی چت کی خاص صورت کی برتی ہونی
یعنی گیان برتی ان تینوں کو باہم مخلوط کر دیتے ہیں۔ یوگی چونکہ تینوں پر علیحدہ علیحدہ
دھیان دیتا ہے اس واسطے جانوروں کی آوازوں کا مطلب صاف سمجھ لیتا ہے ÷

۳- **پہلے جنموں کا گیان**۔ ادرشٹ یعنی پُن پاپ کے سنسکاروں پر سم یم
کرنے سے ہوتا ہے۔ جو موجودہ چت میں جنم جنمانتر کے موجود رہتے ہیں اور جنموں کا باعث ہیں ÷

۴- **اوروں کے من کا گیان**۔ علامات مثلاً موجود آدمی کے چہرے وغیرہ اور غیر موجود
کے کپڑے بال وغیرہ پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے ÷

۵۔ اوروں کے خیالات کا گیان۔ اوپر کیطرح اوّل من کے گیان پر اور پھر اُس من کے خیالات پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے ٭

۶۔ غائب ہونے کی طاقت۔ ہیں اوروں کے جسم کا گیان اسطرح ہوا کرتا ہے کہ اُن کے جسم کے ستوگُن سے جو روشنی کی شعاعیں نکلتی ہیں اُن سے ہماری آنکھ کی روشنی کی شعاعیں ٹکراتی ہیں۔ یوگی اپنے جسم کی شعاعوں پر سم یم کرکے باہر جانے نہیں دیتا۔ اس واسطے دیکھنے والوں کو غائب معلوم ہوتا ہے ٭

۷۔ موت کے وقت کا علم پھل دینے والے کرموں کے سنسکاروں پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے جو ظاہر ہے کہ ہر شخص کے چت میں رہتے ہیں۔ یا ادھیاتم مثلاً کان بند کرنے پر بھی جٹھر اگنی کا شبد سُنائی نہ دینے۔ ادھی بھوت مثلاً بھیروی بھیانک صورتوں کے نظر آنے اور ادھی دیو مثلاً قوائے قدرت اور دیوتاؤں اور اونچے لوگوں کے نظاروں کے شگونوں پر توجہ دینے سے ہوتا ہے جن کے معنی یوگی سم یم سے سمجھ سکتا ہے ٭

۸۔ حاوئے کُل طاقتیں۔ ہم آہنگی رحم خوشی و بے پروائی چار خواصوں پر سم یم کرنے سے حاصل ہوتی ہیں۔ مثلاً ہم آہنگی پر دھیان دینے سے چاہے جس کو اپنی طرف کھینچنا وغیرہ ٭

۹۔ ہاتھی وغیرہ کا زور۔ ان جانوروں یا ہوا وغیرہ کے زور پر سم یم کرنے سے حاصل ہوتا ہے ٭

۱۰۔ لطیف مخفی اور دُور کی چیزوں کا گیان۔ پُر نور یعنی سرور حالت نفس پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ کشف کی حالت ہے اور اس کے چاندنے میں ہر شے کا کشف ہو جاتا ہے۔ اس کا ذکر آگے آئیگا ٭

۱۱۔ لوکوں کا گیان۔ سورج پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے کیونکہ وہ سب لوکوں کا پرکاشک ہے ٭

۱۲- تاروں کا گیان۔ چاند پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے۔ سورج پر سم یم کرنے سے نہیں۔ کیونکہ سورج کی روشنی میں تارے چھُپ جاتے ہیں ۔

۱۳- حرکت کا گیان۔ قطب پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے۔ ستاروں کی حرکت کا بھی اور خود قطب کی حرکت کا بھی جو بالکل ساکن نہیں ہے ۔

۳- اندرونی سدّھیاں

بیرونی سدّھیاں وہ ہیں جن کی تحصیل کے واسطے اپنے جسم سے باہر کی کسی شے پر سم یم کیا جاتا ہے۔ اندرونی وہ جن کے حصول میں اپنے جسم کے اندر کے حصّوں میں سے کسی پر سم یم کیا جاتا ہے ۔

۱- نظام جسم کا گیان۔ نابھی چکر یا ناف کے چکر پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے کیونکہ یہ نابھی مرکز جسم ہے ۔

۲- بھوک پیاس پر قابو۔ حلق کے گڑھے پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے۔ کیونکہ پران وایو اس سے ٹکراتا ہے تو ہی بھوک پیاس لگا کرتی ہے ۔

۳- استقلال نصیب ہونا کچھوا ناڑی پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے جو حلقوم کے گڑھے کے نیچے ہے اور جس کا کام جسم اور چت کا قایم رکھنا ہے ۔

۴- سدّھوں کے درشن۔ بھووں کے بیچ کے سوراخ یعنی برہم رندھر کے نور پر سم یم کرنے سے ہوتے ہیں۔ کیونکہ سدّھوں کے چت بھی نورانی ہیں ۔

۵- سب قسم کا گیان۔ پرتی بھا یعنی چت کے نور پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے۔ جس کے چاندنے میں ہر شے الہام کے طور پر روشن ہو جاتی ہے ۔

۶- چت کا گیان دل پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے۔ کیونکہ دل کے اشٹ دل کمل میں چت کا مستقر ہوا کرتا ہے ۔

۷- پرش کی تمیز اپنے آپے پر سم یم کرنے سے ہوتی ہے۔ چت کا ستو پرکرتی کا

کاریہ ہے۔ اسواسطے بھوگ روپ یعنی جڑ ہے۔ گیان سروپ پرش اس سے علیحدہ ہے جو چیتن بھوگتا ہے۔ پس یہ دھیان کرنے سے کہ میں چیتن بھوگتا ہوں پرکرتی سے پرش کی تمیز بہم پہنچنے لگتی ہے جو کیولیہ کا پہلا قدم ہے۔ اسطرح دھیان کرنے والا لطیف طبقوں کے لطیف بھوگ یعنی حسن آواز لمس ذائقہ اور بو بھوگتا ہے۔ ان میں پھنس گیا تو سمادھی میں خلل واقع ہوگا۔ اسواسطے یہ سمادھی کے گھن ہیں اور اُٹھان کی حالت میں سدّھی ہیں ؞

۸۔ اوروں کے جسم میں داخل ہونا۔ اسباب بندھ کے ڈھیلا ہونے اور نکلنے کی راہ پہچاننے سے ظہور میں آتا ہے۔ چت ویاپک چیز ہے مگر آدمی ایدیا کے اس بندھ میں گرفتار ہے کہ میں نے پاپ پُن کئے ہیں۔ اسواسطے انسان ضعیف البنیان اور محدود ہوں۔ سم یم سے یہ بندھ بھی ڈھیلا ہوتا ہے۔ اور یوگی اُن ناڑیوں کی بھی پہچان کرتا ہے جن میں پران کی آمدورفت ہے۔ اُنہیں کی راہ اُسکا چت باہر جاکر اور اجسام میں داخل ہوسکتا ہے ؞

۹۔ اوپر اُٹھنا۔ اُدان پر سم یم کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔ کیونکہ اُدان کا ہی کام جسم کو اُٹھائے رکھنا ہے ؞

۱۰۔ جسم کا پرکاشمان نظر آنا۔ سمان پر سم یم کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔ کیونکہ سمان چونکہ کھانا ہضم کرتا یا پکاتا ہے۔ اس واسطے گویا آگ کا کام دیتا ہے ؞

۱۱۔ لطیف آوازوں کا گیان۔ کان اور آکاش کے تعلق پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے۔ کیونکہ یہی حسّ آواز کے باعث ہیں ؞

۱۲۔ آکاش میں چلنا۔ جسم اور آکاش کے تعلق اور روئی سے ہلکے بدن کے خیال پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے۔ آکاش اور جسم کا تعلق یہ ہے کہ آکاش مکان ہے اور جسم اُس کا مکین۔ پس مکین مکان میں جہاں چاہے جس جگہ جا سکتا ہے ؞

۴۲۔ نور کے حجاب کا دور ہونا۔ غیر مفروض مہا بدیہا برتی پر سمیم کرنے سے
حاصل ہوتا ہے۔ ہم من کو جسم کے اندر سمجھتے ہیں۔ اول یہ خیال چت میں بٹھائیں کہ
من بلا تعلق جسم باہر سیر کرنے جاتا ہے اور نظارے دیکھتا ہے تو یہ مفروض
نظارے نظر آنے لگتے ہیں۔ بتدریج ترقی کرنے سے یوگی کا چت حقیقت میں باہر
جانے لگتا ہے اور وہ اپنے آپ کو اوروں پر عیاں کر سکتا ہے۔ چت کی یہ
برتی غیر مفروض مہا بدیہا کہلاتی ہے ؎

۴۳۔ مدھو پرتیک سدھیاں

مدھو پرتیک کے معنی ہیں شہد سی میٹھی۔ چونکہ یہ سدھیاں نہایت اعلیٰ درجے
کی ہیں اور آتم درشن میں بھی معاون ثابت ہوا کرتی ہیں۔ اسواسطے انہیں یہ
نام دیا گیا ہے ؎

۱۔ مہابھوتوں پر فتح پانا۔ عناصر خمسہ کی پانچ حالتوں پر سمیم کرنے سے ہوتا ہے۔
عناصر خمسہ خاک آب آتش ہوا اور آکاش ہیں۔ انکی پانچ حالتیں مندرجہ ذیل
ہیں۔ اول کثیف یعنی جس سے وہ مخصوص شکلوں میں روزمرہ ہماری نظر سے گزرتے
ہیں۔ دوسرے ان کی صورت قایم مثلاً آگ کی حرارت پانی کا مایع ہونا وغیرہ
تیسرے ان کی صورت لطیف جن میں یہ تنماترا روپ ہو کر گوہن روپ سپرش
اور شبد ہو کر محسوس ہوتے ہیں۔ چوتھے ان کی صورت واپک یا ساری جس بنا
وہ ہر جگہ بھرپور ملتے ہیں۔ پانچویں ان کی صورت بامعنی یعنی جس غرض سے
ان کی رچنا عمل میں آئی ہے۔ جو یوگی مہابھوتوں کی ان پانچوں حالتوں پر سم
یم کر سکتا ہے وہ مہابھوتوں پر فتح پاتا ہے۔ اور چونکہ کل کائنات مہابھوتوں
سے ہی ملکر بنی ہے۔ اسواسطے وہ کل کائنات کے ساتھ ہم آہنگی پیدا کرکے جو
چاہے کر سکتا ہے ؎

یوگ کی مشہور و معروف آٹھ سدّھیاں جنہیں مہا سدّھیوں کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ اسی سم یم کا نتیجہ ہیں۔ ان کے نام اور خواص مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) اینما یعنی پرمانو سا چھوٹے سے چھوٹا جسم بنا لینے کی طاقت۔ (۲) مہما یعنی آکاش سا بڑے سے بڑا جسم بنا لینے کی طاقت۔ (۳) لگھما یعنی روئی سا ہلکے سے ہلکا جسم بنا لینے کی طاقت۔ (۴) گریما یعنی پہاڑ سا بھاری سے بھاری جسم بنا لینے کی طاقت۔ (۵) پراپتی یعنی ہر جگہ پہنچنے کی طاقت مثلاً اجرام سماوی ہیں (۶) پراکامیہ یعنی ہر ایک خواہش کو پورا کر لینے کی طاقت۔ (۷) ایشتو یعنی خلیفہ رہنے کی طاقت۔ (۸) وشتو یعنی سب پر حکمرانی کی طاقت۔ ان میں سے پہلی پانچ سدّھیاں عناصر کثیف پر فتح پانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ چھٹی اُن کی صورت قایم پر سم یم کرنے سے۔ اور باقی دو تنوماتراوں پر سم یم کرنے سے۔ انہیں سے یوگی کی تکمیلی جسم بھی انجام کو پہنچتی ہے۔ جس میں مندرجہ ذیل چار خوبیاں بھی شامل ہیں۔ خوبصورتی۔ دلپسندی یعنی ہر ایک کے من کے بھانے والا جو ہر خوبصورت آدمی کے لئے ممکن نہیں ہے۔ طاقتوری یعنی بہت پُرزور ہونا۔ اور ہیرے کی سی کٹھنائی یا سختی۔

۲۔ اندریوں پر فتح پانا۔ ادراک۔ ماہیت۔ مَن۔ ودہائی۔ سرایت۔ اور بار وری پر سم یم کرنے سے ہوتا ہے۔ ادراک کے معنی ہیں اندریوں کا باہر جانا اور بشیوں کا علم اندر لانا۔ ماہیت خود اندریوں کا سروپ ہے۔ مَن و مائی اہنکار ہے جس سے یہ گیان ہوتا ہے کہ "میں" نے جانا۔ سرایت یعنی ساری ہونے اور بار وری کی تعریفیں اوپر دی جا چکی ہیں۔ جیسے مہا بھوت پانچ حالتوں میں ملتے ہیں۔ اسی طرح یہ اندریوں کی پانچ حالتیں ہیں۔ ان کے سم یم سے یوگی کے بدن میں من کی سی تیزی پیدا ہو جاتی ہے کہ ابھی یہاں دہلی میں ہے اور ابھی بمبئی پہنچا۔ اندریوں سے بلا وساطت

جسم کام بے سکتا ہے۔ اور پردھان یعنی مُول پرکرتی تک پر قابو پا سکتا ہے ❊

۴۔ آتم درشن کے متعلق سدّھیاں

مہابھوتوں اور اندریوں پر فتح پانے کے متعلق سدّھیاں بیان ہوئیں۔ انتہ کرن باقی رہتا ہے۔ اس پر فتح پانے کے متعلق سدّھی اب بیان کی جاتی ہے ❊

۱۔ سب پر حکمرانی۔ جو یہ دھیان کرتا ہے کہ انتہ کرن کا ستو بھوگ روپ ہے اور میں چیتن پرش بھوگتا اس سے بالکل ممیز اور علیحدہ ہوں۔ اُسے پرکرتی کے تمام کاریوں پر حکمرانی نصیب ہوتی ہے۔ کیونکہ جو چیز ہے وہ گُنوں کا ہی کاریہ ہے۔ چونکہ اسطرح سم یم کرنے والے کو گُنوں کے غائب حاضر اور مستقبل تینوں پرنیاموں کا گیان ہوتا ہے اسواسطے وہ سروگیہ پدوی پر چڑھ جاتا ہے۔ یہ وشی کار سنگیا والی بشوکا سمادھی ہے۔ جس میں ہر ایک چیز پر قدرت حاصل ہو جاتی ہے اور فکر و رنج والم پاس نہیں پھٹکنے پاتا۔ انتہائی درجہ یہ ہے کہ اس قوت و قدرت کو بھی آدمی ہیچ سمجھے۔ کیونکہ پرکرتی کے تماشے ہمیشہ بدلتے ہی رہتے ہیں۔ اور بدلنے والی چیزمیں کیا دلبستگی کرنی۔ اس بیراگ کے خیال سے کیولیہ نصیب ہوتی ہے۔ جہاں ناظر پرش کا اپنے سروپ میں قیام ہوتا ہے۔ یہ اصل پد موکش کا ہے ❊

۲۔ تمیز و اشراق کیولیہ کی پرم سدّھی لمحوں پر سم یم کرنے سے بھی ہو سکتی ہے۔ لمحہ وقت کا چھوٹے سے چھوٹا حصہ ہے اور یاد رہے کہ پرکرتی کی سا ستہ او ستھا سے لگا کر ستھول برہمانڈ بننے تک پردھان میں جتنی تبدیلیاں ہوتی ہیں وہ انہیں لمحوں میں ہوتی ہیں۔ پس جو لمحوں پر سم یم کرتا ہے وہ پرکرتی کے ہر کاریہ کو دیکھتا اور اُسکا گیان کرتا ہے۔ گیان کے مختلف درجے ہوا کرتے ہیں۔ اوّل چیزوں کی تمیز اُن کی جنس سے ہوتی ہے۔ مثلاً یہ گھوڑا ہے یہ گائے ہے وغیرہ وغیرہ۔ جہاں جنس ایک ہے وہاں خواص سے تمیز ہوتی ہے مثلاً یہ گائے

لال ہے اور یہ کالی۔ جہاں جنس و خواص دونوں متحد ہیں وہاں تمیز بذریعہ
مکان ہوتی ہے۔ مثلاً یہ کالی گائے یہاں کھڑی ہے اور یہ وہاں۔ جہاں
جنس و خواص و مکان تینوں متحد ہیں مثلاً پرلے کے وقت یا فی الحال لطیف
پرمانوؤں کی صورت میں وہاں ذریعہ تمیز لمحوں پر ہی سنیم کرنا ہے۔ یہ گیان
تارک کہلاتا ہے۔ سب کچھ اس کا بیشے ہے اور وہ بھی ستھول سوکشم اور کارن
تینوں اوستھاؤں میں۔ اوّل اندریوں اور من کے توسل سے اور پیچھے خود
بخود کشف کے طور پر۔ اس تمیز و اشراق کا انتہائی درجہ یہ ہے کہ چت کے
ستوا اور گیان سروپ پُرش کی صفا یکساں ہونے پر کیولیہ بہم پہنچتی ہے یعنی
یہ درجہ بھی نصیب ہو جاتا ہے کہ چت کا آنند اور پیڑ کا شانتک ہونا پرکرتی ہی کا
کام سمجھا جاتا ہے اور پُرش کو اپنے شُدھ گیان سروپ میں ستھتی یا قیام
ہو جاتا ہے۔

۵۔ سدھیوں کے متعلق ہدایات

میں اوپر بتا چکا ہوں کہ سدھیاں کوئی عجیب و غریب چیزیں نہیں ہیں۔ بلکہ
محض قدرتی ہیں۔ جو شخص یوگ کے کوچے میں داخل ہوتا ہے۔ ابھیاس کرتا ہے
بچارے پُرش اور پرکرتی میں تمیز بہم پہنچاتا ہے۔ اُسے یوں سمجھو کہ جس ستھول طبقے
میں معمولی آدمی رہتے اور کاروبار کرتے ہیں۔ وہ اُس سے اونچا اُٹھ آیا ہے۔
پس معمولی ستھول طبقے کی قوتوں اور قابلیتوں سے جو ہر شخص کو نصیب ہوتی ہیں۔
اُس میں بقدر کچھ قوتیں اور قابلیتیں زیادہ ہونی چاہئیں۔ وجہ ظاہر ہے۔ وہ ستھول
طبقے سے محدود نہیں رہا بلکہ اس کے اوپر آ کر سوکشم یا لطیف طبقوں میں پہنچا ہے۔ جو
یکے بعد دیگرے زیادہ لطیف ہوتے جائیں گے۔ یہیں کے بھوگ اُسے ملیں گے۔
یہیں کی قوتیں اور قابلیتیں اس میں پیدا ہوں گی۔ اور ستھول طبقے کی بجائے وہ یہیں

اونچے طبقوں کا باشندہ ہوگا۔ غرض یوگی چاہے یا نہ چاہے، سدھیاں اور شکتیاں وقت پر نمایاں ہونگی پرہونگی۔ یہ ایک قدرتی امر ہے ٭

یوگ ابھیاس میں وہ غلطیوں سے بچنا چاہیئے جن کے شکار اکثر آدمی ہو جایا کرتے ہیں۔ اوّل آدمی ابھیاس شروع کرتا ہے تو بے صبری سے چاہا یہ کرتا ہے کہ فوراً سدھیاں اور شکتیاں ظہور میں آنے لگیں۔ مگر چونکہ ہنوز ابھیاس پکا نہیں ہے۔ اُن کا ظہور نہیں ہوتا اس سے ابھیاسی بددل ہوکر ابھیاس چھوڑ بیٹھتا ہے اور یوگ کو محض ڈھکوسلا سمجھنے لگتا ہے۔ ایسا آدمی کچھ حاصل نہیں کرسکتا محض تضیع اوقات کرتا ہے اور کچھ نہیں۔ پس شردھا اور بھگتی کے ساتھ وہ ابھیاس جاری رکھنا چاہیئے جو گورو نے بتایا ہے۔ بتدریج ہولے ہولے ترقی ہوگی۔ اور وہ وقت آئیگا جب ابھیاس اپنا پھل دیگا۔ گھبرانا نہیں چاہیئے۔ وقت پر ہی ہر چیز بار آور ہوا کرتی ہے ٭

دوسرے بڑی خرابی کی بات یہ ہے کہ آدمی معمولی کثیف طبقے سے اُٹھکر لطیف طبقوں میں پہنچتا ہے۔ تو وہاں کے لطیف نظارے اُس کی نظر سے گزرتے ہیں۔ اور لطیف بھوگوں میں وہ لطف نصیب ہوتا ہے کہ اس دُنیائے کثیف میں اُس کی نظیر نہیں ہے۔ اِن میں ابھیاسی پھنس جاتا ہے۔ اور یہ نظارے اور بھوگ اُسے ایسے مطبوع اور خوشگوار معلوم ہوتے ہیں کہ اُن میں ہی محو ہوکر اور اونچا اُٹھنے کی کوشش نہیں کرتا۔ یہ بڑی بھاری غلطی ہے۔ یوگ کی سدھیاں اور شکتیاں آدرش یا معراج نہیں۔ بلکہ محض راستے کے باغ ہیں منزل کیولیہ یا موکش پد ہے جہاں سے بازگشت نہیں ہے۔ اگر بیچ کے کسی باغ میں ہی منزل سمجھ کر قیام کرلیا۔ تو وہاں دوامی ٹھیراو نصیب نہیں ہوسکتا بھوگ ختم ہونے پر وہاں سے آدمی ضرور بالضرور نکالا جاتا ہے اور پھر اسی

دار المحن یعنی دُکھ کے گھر دنیا میں اُسے پھر جنم لینا پڑتا ہے۔ پس اگر ابھیاس کی برکت سے کچھ اور شکتیاں اپنے میں ظاہر ہوتی دکھائی دیں۔ تو انہیں محض قدرتی تماشے ہی سمجھنا چاہئے۔ بہتر ہے کہ نظر اُن سے ہٹاؤ اور اور اونچا دیکھو۔ نہیں ہٹا سکتے تو تماشہ ہی خیال کر کے سیر کرو۔ مگر ان میں نہ پھنسو اور نہ محو ہو جاؤ۔ ورنہ تمہاری آئندہ ترقی مسدود ہو جائیگی ؂

ابھیاس کے ہر درجے میں اُس درجے کے مطابق سدّھیاں اور شکتیاں رُونما ہوا کرتی ہیں۔ سب سے اونچا درجہ بشو کا سمادھی کا ہے جس میں ہر ایک چیز پر یوگی کو قدرت حاصل ہو جاتی ہے۔ اس کے متعلق بھگوان پتنجلی ابھیاسی کو ہدایت کرتے ہیں کہ دیوتاؤں کی دعوت پر اظہار خوشی یا تکبّر نہیں کرنا چاہئے۔ کیونکہ پھر خرابی کے عود کر آنے کا احتمال ہے۔ اس سوتر کی شرح چونکہ بہت دلچسپ اور نتیجہ خیز ہے۔ اسواسطے اپنے یوگ درشن اُردو سے یہاں نقل کرتا ہوں ؂

آدمی جب اونچے درجوں پر چڑھتا ہے تو کثیف طبقوں سے اسکی نگاہ کھینچی ہے۔ اور لطیف طبقوں کے دلکش نظارے نگاہ کے سامنے گزرتے ہیں۔ یہ اونچے لوکوں کے نظارے ہیں۔ ان اونچے لوکوں میں جو مخلوق رہتی ہے وہ دیوتاؤنکے نام سے پکاری جاتی ہے۔ ان کے بھوگ نہایت دل لُبھانے والے اور لطیف ہوا کرتے ہیں۔ یوگی جب اس درجۂ عالی پر پہنچتا ہے تو دیوتا اُسے بلاتے ہیں۔ کہ آؤ اور ہمارے ساتھ بھوگوں میں شریک ہو۔ اس وقت دو صورتیں ہو سکتی ہیں۔ ایک تو یہ آدمی ان بھوگوں میں محو ہو جائے اور دیوتاؤں کے ساتھ اُن کے لوک میں رہنے لگے۔ اسکا نتیجہ یہ ہوگا کہ وہ آئندہ ترقی سے محروم رہ کر کیولیہ پد کو نہیں پہنچیگا بلکہ کچھ عرصے اونچے لوکوں کے لطیف بھوگ بھوگ کر کرم سماپت ہونے پر پھر از زمین پر ہی گریگا اور آواگون کے چکّر میں پڑا گھوما کریگا۔ دوسرے یہ کہ وہ غرور و

تکبر کے خیال سے مغرور بن جائے کہ او ہو میں کیسے اونچے درجے پر پہنچ گیا ہوں۔ کہ دیوتا تک میرے مشتاق صحبت ہیں۔ مثل ہے کہ غرور کا سر نیچا ہوتا ہے۔ اور غرور چونکہ نقص ہے۔ اس نقص کے دور کرنے کے واسطے اُسے لازماً ولا بداً پھر سنسار ہی ہوگا۔ اسو اسطے خوشی و غرور دونوں کا خیال چھوڑ کر من کو ساودھان رکھنا چاہیئے اور دیوتاؤں کے بھوگوں پر دھیان نہیں دینا چاہیئے ٭

یہ دیوتاؤں کا بگھن ڈالنا یوگ کے دوسرے ہی درجے سے شروع ہو جاتا ہے۔ یوگی کے چار درجے ہوا کرتے ہیں۔ پرتھم کلپک یعنی ابتدائی مرحلے طے کرنے والا۔ مدھو بھومک یعنی صداقت آگین عقل والا۔ پرگیا جیوتی بھوتوں اور اندریوں پر فتح پانے والا۔ اتیکرانت بھاونیہ انتہائی بھاونا والا۔ جس کی سات بھومیاں یا درجے ہم نر بکلپ سمادھی کے باب میں بیان کرینگے۔ ابتدائی درجے سے یوگی نے جہاں ترقی کی اور دوسرے درجے پر چڑھنا چاہا۔ فوراً دیوتا خلل اندازی کے واسطے آموجود ہوتے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ دیوتاؤں کی تُشٹی کے سامان ہمارے ہی لوک سے پہنچا کرتے ہیں۔ جہاں کوئی اس لوک سے بھاگ کر اونچے لوک میں جایا چاہتا ہے۔ دیوتا سمجھتے ہیں کہ ہماری ایک دودھ دینے والی گائے بھاگی۔ پس اگر وہ رسیاں لے کر پیچھے نہ بھاگیں تو کیا کریں۔ اس بات کو دھیان میں رکھ کر یوگی کو ہر بات کی سخت احتیاط رکھنی چاہیئے۔ اگر ابتدائی بیچ کے یا انتہائی مرحلوں میں خلل پیش آئیں مثلاً بیماری۔ دنیوی تکالیف۔ آفات ناگہانی۔ اضطراب قلب وغیرہ وغیرہ تو اُن سے گھبرانا نہ چاہیئے۔ بلکہ دیوتاؤں کے بھیجے ہوئے خلل جان کر بخوشی گرہن کرنا چاہیئے اور اپنے کام سے کام رکھنا چاہیئے ٭

باب نہم

سمادھی کا بیان

پہلی فصل چتّ اور اُسکی برتیاں

اشٹانگ یوگ کے آٹھوں انگ بیان ہو چکے۔ انہیں میں سم یم کے ضمن میں ہم نے سمادھی کی تعریف اور کچھ خصوصیات و اقسام بھی بیان کی ہیں۔ اس باب میں سمادھی کا مفصل بیان دیا جائیگا۔ اور یوگ کے فلسفے کی تشریح کی جائیگی؛

یوگ کی تعریف بھگوان پتنجلی یہ دیتے ہیں کہ چتّ کی برتیوں کا نرودھ یعنی کیفیات نفس کو روکنے کا نام یوگ ہے۔ اسواسطے اوّل چتّ اور اس کی برتیوں سے ہی بحث شروع کی جاتی ہے۔ چتّ کے معنی یوگ میں ویدانت سے مختلف لئے جاتے ہیں۔ ویدانت میں چتّ میں صرف حافظہ اور مقابلہ داخل ہے اور یہ من۔ من اہنکار اور بدّھی اُس سے مختلف چیزیں ہیں۔ یوگ میں چتّ صرف قوّت حافظہ و مقابلہ ہی نہیں ہے۔ بلکہ من اہنکار اور بدّھی بھی اُس میں شامل ہیں۔ اس واسطے ویدانت کا انتہ کرن اور یوگ کا چتّ دونوں ایک ہی بات ہے۔ اسی کو انگریزی میں مائنڈ اور عربی میں نفس کا نام دیا جاتا ہے۔ بیرونی اشیا کا جو علم اندر یاں اندر لاتی ہیں۔ وہ اسی چتّ کے لئے لایا کرتی ہیں۔ یہ مضمون بشرح و بسط کے ساتھ اسی کتاب کے باب ہشتم کی پہلی فصل میں بیان

ہو چکا ہے۔ اس واسطے دوبارہ تشریح کرنے کی ضرورت یہاں نہیں ہے ÷

چت کی حالتیں دمبدم بدلتی رہا کرتی ہیں۔ مثلاً ابھی کسی چیز کا گیان کر رہا ہے۔ ابھی خوشی رنج وراحت غصہ وغیرہ محسوس کر رہا ہے۔ ابھی کسی شے کی خواہش کر رہا ہے۔ ابھی کچھ ارادہ کر رہا ہے۔ انہیں مختلف کیفیتوں کو چت کی برتیوں کا نام دیا جاتا ہے۔ چونکہ چت کی حالت دمبدم بدلتی رہتی ہے۔ اس واسطے یہ مادہ یا پرکرتی ہی ہے۔ کیونکہ جہاں تبدیلی ہے وہ سب جڑ چیزیں ہی ہیں۔ مغربی فلسفی جو مائنڈ کو ہی روح سمجھ بیٹھے ہیں۔ وہ سخت غلطی کر رہے ہیں۔ روح بے تبدیل شے ہے اس میں تبدیلی کا امکان نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ محض شدھ گیان سروپ ہے۔ چت تبدیلیٔ حالت کی وجہ سے ہی جڑ ہے۔ اس واسطے اہل سانکھیہ و یوگ اس کو پرکرتی ہی کا کاریہ مانتے ہیں اور ان کا اسطرح ماننا حق بجانب ہے ÷

چت کی ماہیت شاید اسطرح زیادہ آسانی سے ذہن نشین ہو سکے۔ کہ ہم دیکھتے ہیں۔ سنتے ہیں۔ چکھتے ہیں۔ سونگھتے ہیں۔ اور چھوتے ہیں۔ بالعموم یہ کام اندریوں کے سمجھے جاتے ہیں۔ لیکن اندریاں صرف اوزار ہیں۔ اس سے زیادہ ان کی حیثیت نہیں ہے۔ دیکھو ہمارا دھیان کہیں اور ہو یا ہم کسی خیال میں محو ہوں۔ تو آدمی ہمارے سامنے سے گزر جاتے ہیں دکھائی نہیں دیتا۔ توپ چھوٹ جائے ہم سنتے نہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔ یہاں اور ابھی اندریاں تو پہلے کی طرح ہی کھلی ہوئی ہیں اور اپنا کام کرتی ہیں۔ لیکن جس کے سامنے ان کا کام پیش ہونا چاہیے وہ متوجہ نہیں ہے۔ یہ چت یا انتہکرن یا نفس یا مائنڈ ہے۔ اس کا حال بعینہ تالاب یا جھیل کا سا ہے۔ کہ جس میں کنکر پھینکو تو یکے بعد دیگرے لہریں اٹھتی ہیں۔ اندریاں جو شے سے متاثر ہوتی ہیں وہ اثر چت میں پہنچتا ہے۔ یہ اندریوں کا فعل ہے۔ اس فعل سے چت اپنا انفعال یا ری ایکشن کرتا ہے۔ اور اس اثر کو اپنے رنگ سے رنگین

کرتا ہے۔ یا اپنے مادّے کا لباس پہناتا ہے۔ پس جتنا علم ہمیں ہے۔ وہ دنیائے بیرونی کا نہیں ہے۔ اشیائے خارجی کے علم کا تو امکان ہی نہیں ہے۔ ہماری دنیا اندرونی ہے یعنی من کے لباس سے ملبوس ہے۔ یہی من یا مائنڈ چِتّ کہلاتا ہے۔ کہیں اس کو من کا نام دیدیا جاتا ہے اور کہیں بُدّھی کا۔

اس چِتّ میں لاانتہا برتیاں اٹھتی رہتی ہیں۔ اُن کی جماعت بندی بھگوان پتنجلی پانچ بڑے مجموعوں میں کرتے ہیں یعنی علم تحقیقی۔ علم مخالف علم فرضی۔ علم خواب اور حافظہ۔ اب ان میں سے ایک ایک کو لیتے جائیے۔

ا۔ علم تحقیقی۔ سچّے علم کو کہتے ہیں۔ اس کا دوسرا نام پرمان ہے۔ سانکھیہ کی طرح یوگ میں تین پرمان مانے گئے ہیں یعنی پرتیکش۔ انومان اور آگم۔ ان میں سے پرتیکش وہ علم تحقیقی ہے جو اندریہ اور شئے کے باہم علاقہ سے پیدا ہو۔ مثلاً آنکھ سے دیکھنا۔ کان سے سُننا وغیرہ۔ اس قسم کے علم کو سب سچّا تسلیم کرتے ہیں۔ انومان وہ علم تحقیقی ہے جو بذریعۂ استدلال عقلی حاصل ہوتا ہے۔ مثلاً ہم نے آدمیوں کو مرتے دیکھا ہے۔ اب ایک خاص شخص زید کو لیجے۔ دلیل کی صورت یہ ہوگی (۱) تمام آدمی فانی ہیں (۲) زید آدمی ہے۔ (۳) نتیجہ یہ ہے کہ زید فانی ہے۔ اسے انومان یا استدلال کہتے ہیں۔ آگم وہ علم تحقیقی ہے جو قابل اعتبار آدمیوں کے قول کے ذریعے سے ہوتا ہے۔ اس کو عربی فارسی اور اُردو میں سند کہتے ہیں۔ ویدشاستر کی سند مانی جاتی ہے۔ بزرگوں کے قول مانے جاتے ہیں۔ قابل اعتبار آدمی کی بات مانی جاتی ہے۔ اسے آگم پرمان کہتے ہیں۔ ان پر نیایک اُپمان پرمان یا تشبیہ کو اور ایزاد کرتے ہیں۔ اور یوربؔ و اُتّر میمانسا ان اپلبدھی یا ابھاو کا علم اور اَرتھاپتّی یا قرینہ دو اور پرمان زیادہ کرتے ہیں۔ یہاں

مفصّل بحث یہاں دینی ضرور نہیں۔ اگر شوق ہے تو میرا فلسفہ سانکھیہ دیکھو؎

۲۔ علم مخالف۔ جھوٹا علم ہے۔ جہاں چیز کچھ اور ہے اور گیان کچھ اور ہوتا ہے مثلاً اندھیرے میں رسّی کا سانپ نظر آنا۔ درخت کے ٹھنٹھ کا آدمی اور سیپی کا چاندی دکھائی دینا وغیرہ وغیرہ وہ علم مخالف کہلاتا ہے۔ یہ پرمان کی ضد ہے۔ اس کا باعث کسی نہ کسی قسم کا دوش ہوا کرتا ہے۔ مثلاً بیرونی دوش اندھیرا۔ آلی دوش یعنی اندریہ کا نقص۔ اندرونی دوش من کے خیالات وغیرہ؎

۳۔ علم فرضی۔ حقیقت سے خالی اور محض لفظی ہوتا ہے۔ جس کے مقابل کی چیز دنیا میں موجود نہیں ہوتی۔ مثلاً گدھے کے سینگ۔ آکاش کا پھول۔ بانجھ کا بیٹا وغیرہ؎

۴۔ گہری نیند۔ یہ وہ برتی ہے جو ابھاو یا نیستی کے خیال پر مبنی ہے مطلب یہ ہے کہ گہری نیند میں چت کی اور سب برتیاں شانت ہو جاتی ہیں۔ اسواسطے گویا سب برتیوں کا نہ ہونا صرف ایک گہری نیند کی برتی کا ہونا کہلاتا ہے۔ اس کا خود برتی ہونا اس وجہ سے ظاہر ہے کہ گہری نیند سے اُٹھ کر آدمی کہا کرتا ہے کہ "میں ایسے سکھ سے سویا کہ کچھ خبر نہیں رہی"۔ یہ گیان کہ کچھ خبر نہیں اُسیوقت یاد آسکتا ہے۔ جب انوبھو میں آچکا ہو۔ اور ظاہر ہے کہ انوبھو میں جب آئیگی برتی ہی آئیگی۔ یہ موہ کی حالت ہے۔ سمادھی کا اس سے یہ فرق ہے کہ سمادھی بیہوشی کی حالت نہیں ہے۔ بلکہ تمام برتیاں شانت ہو کر بزودھ کے گیان کی برتی رہتی ہے؎

۵۔ حافظہ۔ محسوس کی ہوئی چیز کو چت سے جانے نہ دینا ہے۔ پرمانوں کے ذریعے سے چیزیں محسوس کی جاتی ہیں۔ اُن کے سنسکار چت میں جمع رہتے ہیں اور وقت ضرورت پر وہ گیان پھر اُدے ہو سکتا ہے۔ یہ جمع رہنا اور بوقت ضرورت

حاضر ہو جانا دونوں حافظے میں داخل ہیں +
چت کی جو پانچ برتیاں اوپر بیان ہوئیں۔ ان میں سے علم تحقیقی علم مخالف اور علم فرضی جاگرت یا عالم بیداری میں ہوتی ہیں۔ سونے میں ان کا گیان ہوتا ہے تو یہی سپنا کہلاتی ہیں۔ گہری نیند میں نفس کی برتی ایک موہ کی رہتی ہے۔ حافظہ ان سب کا یا ایک ایک کا ہوسکتا ہے +

ان پانچوں قسموں میں چت کی تمام برتیاں آگئی ہیں۔ سکھ دکھ خواہش و ارادہ وغیرہ ہمارے ہاں سب من کے دھرم ہیں۔ اور ان کو پرتیکش ہی مانا جاتا ہے + میری اردو بچار ساگر میں یہ مضمون شرح و بسط کے ساتھ درج ہے۔ ان پانچوں قسموں کی برتیوں کی نسبت یہ بات اور یاد رکھنی چاہئے کہ یہ یا تو کلیشوں کے ساتھ ہوتی ہیں یا کلیشوں کے بغیر۔ کلیشوں کا بیان ہم آگے دیں گے۔ مطلب یہ ہے کہ یہ پانچوں قسم کی برتیاں خوشگواری یا ناخوشگواری کے ساتھ ہوا کرتی ہیں۔ ناخوشگوار برتیاں خوشگوار برتیوں سے دبانی چاہئیں اور خود خوشگوار برتیاں بیراگ کے خیال سے +

برتیوں کی جو تقسیم اوپر کی گئی ہے وہ عام تقسیم ہے۔ اب اگر یوگ میں بکار آمد ہونے کے لحاظ سے دیکھئے۔ تو بھی برتیاں پانچ ہی قسموں میں منقسم ہو جاتی ہیں۔ کشپت، موڑھ، وکشپت، ایکاگر اور نرودھ۔ ان میں سے پہلی دو یوگ میں بالکل بکار آمد نہیں ہیں۔ تیسری خاص حالت میں ہی بکار آمد ہے۔ چوتھی اور پانچویں کا بہت ہی کام پڑتا ہے۔ اب ہم ایک ایک کو لیتے جاتے ہیں۔ اور اس کی تشریح کرتے جاتے ہیں +

۱- کشپت۔ وہ برتیاں ہیں جن میں رجوگن کا زور ہوتا ہے۔ اور تم و ستو دبلے رہتے ہیں۔ مثلاً جن حرکات سے آدمی کام میں ہمہ تن مصروف ہوتا ہے اور جن کو ہوا و ہوس کا نام دیا جاتا ہے۔ اور جن کا نتیجہ زیادہ تر دکھ ہے سبب

کشپت کہلائینگی؂

۲- مُوڑھ- وہ برتیاں ہیں جن میں تموگن کا زور ہوتا ہے۔ یہ نیند آلکس تکان وغیرہ ہیں جن میں نہ کام ہوسکتا ہے جو خاصّہ رجوگن ہے۔ نہ سوچ بچار ہو سکتا ہے جو خاصّہ ستوگن ہے۔ یعنی ان برتیوں میں رج اور ستو دونوں دبے رہتے ہیں؂

۳- وِکشپت- وہ برتیاں ہیں جن کو مخلوط کا نام دینا مناسب ہوگا۔ یہ حالتیں ہماری تمہاری روز کی حالتیں ہیں۔ ان میں جب رج کا زور ہوتا ہے تو چت چلایمان رہتا ہے۔ اور جب ستو کا زور ہوتا ہے تو یوگ یعنی دھیان جمانے کی قابلیت بہم پہنچتی ہے۔ غرض دنیا داروں کی معمولی برتیوں کا نام وکشپت ہے انہیں سے وہ سکھ دکھ اُٹھاتے رہتے ہیں۔ وکشپت برتی یوگ میں تھوڑا بہت کام دے سکتی ہے۔ مگر مُوڑھ اور کشپت مطلق نہیں؂

۴- ایکاگر- وہ برتی ہے جس میں ستو پردھان ہوتا ہے۔ اور رج و تم دونوں دب جاتے ہیں۔ یہ یکسوئی کی کیفیت نفس ہے۔ چونکہ یہ بھی برتی ہی ہے اسواسطے پرکرتی کا کاریہ ہونے کی وجہ سے ہے تو جڑ مگر چونکہ اسمیں من چنچل نہیں ہے۔ اسواسطے کچھ کچھ شدھ ہونے کی وجہ سے آتما کا عکس اس پر پڑتا ہے آدمی کو کچھ کچھ آنند محسوس ہوتا ہے۔ وہ اپنے سروپ کو ساکشات یا پرتکش تو نہیں دیکھ سکتا ہاں پروکش طور پر دیکھتا ہے۔ یہ سمپرگیات سمادھی کہلاتی ہے؂

۵- نِرودھ- وہ ایک برتی ہے جس میں تمام برتیاں اسطرح رُک جاتی ہیں جسطرح ہوا نہ چلے تو چراغ کی لَو قایم ہو جاتی ہے اور بالکل ہلتی جُلتی نہیں۔ یہ اسمپرگیات سمادھی ہے۔ ایکاگر اور نرودھ دونوں برتیاں یوگ میں بہت ہی بکارآمد ہیں یہ برتیاں ہیں جن سب کو روک کر نرودھ کی حالت بہم پہنچائی ہے۔ یہاں

سوال اُٹھتا ہے کہ روکنے کی سبیل کیا ہے۔ چنانچہ اب ہم اس روکنے کی سبیل سے بحث شروع کرتے ہیں ؏

دوسری فصل۔ برتّیوں کے روکنے کا طریق

وہ طریقے جن سے تمام برتّیوں کو روک کر نرودھ کی حالت میں لا ڈالا جاتا ہے اور پرم شانتی نصیب ہوتی ہے۔ دو ہیں۔ ایک ابھیاس اور دوسرا بیراگ بھگوان پتنجلی بھی یوگ درشن میں دو بتاتے ہیں اور بھگوان کرشن بھی شریمد بھگوت گیتا میں یہی دو۔ دونوں سے چِت کی پرکاش یا گیان روپ برتّیاں جن میں ستو کا زور ہوتا ہے۔ اور پربرتی روپ یعنی کام کاج کرنے کی برتّیاں جن میں رج کا زور ہوتا ہے شانت ہو جاتی ہیں۔ بیراگ سے چونکہ بشیو میں دوش یا نقص دیکھے جاتے ہیں اُن سے چِت ہٹتا ہے۔ اور ابھیاس میں چونکہ آنند آتا ہے اس واسطے شوق بڑھتا ہے۔ رفتہ رفتہ چِت کی حالت نرودھ پہنچ جاتی ہے۔ اب ایک ایک کو علیحدہ علیحدہ بیان کیا جاتا ہے ؏

ا۔ بیراگ

بیراگ کی تعریف یہ ہے کہ دیکھے اور سُنے ہوئے بشیوں سے بے خواہش آدمی کو یہ محسوس ہونے لگے کہ میں ان پر حاوی ہوں۔ دیکھے ہوئے بشئے ایسی لذات ہیں جن کا مزا ہم اس دنیا میں اپنے حواس خمسہ سے لیتے ہیں مثلاً آنکھوں سے خوبصورت چیزوں کا دیکھنا۔ کانوں سے دلکش آوازوں یا اپنی تعریفوں کا سننا زبان سے طرح طرح کے خوشگوار ذائقے چکھنا۔ ناک سے

خوشبوئیں سونگھنا۔ جلد سے نرم و گرم لباس یا استری سنگ کے مزے لینا۔
وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب دیکھے ہوئے بشئے یعنی اس دنیا میں ہمارے تجربے میں
آنے والے بشئے ہیں۔ انہیں میں ہم پھنسے رہتے ہیں۔ جنم جنمانتر سے پھنسے ہوئے
ہیں۔ ہزار بار بھوگ چکے ہیں۔ مگر سیری نہیں ہوتی۔ نتیجہ یہ ہے کہ آواگون کے
بھنور میں پڑے ہوئے چکر کھایا اور دکھ پر دکھ اٹھایا کرتے ہیں۔
سُنے ہوئے وہ بشئے ہیں جن کا ذکر شرتی یا وید میں ہے۔ یعنی مرنے کے
بعد آدمی سورگ میں جاتا ہے اور وہاں اُسے لطیف سے لطیف بھوگ
میسر ہوتے ہیں۔ بچار کرنے والے منشوں کو یہ سوچنا چاہئے۔ کہ جیسے اس
دنیا کے بشئے ناپائدار ہیں اور اُن کے بھوگ کا نتیجہ محض دکھ ہی دکھ ہے۔
اسیطرح سورگ کے بشئے بھی ناپائدار ہی ہیں۔ کیونکہ کرم کے بھوگ جہاں
ختم ہوئے اور آدمی سورگ سے دھکے دے کر نکالا گیا۔ اسواسطے دونوں
جہانوں کے ہی بشئے خواہش کرنے کے لائق نہیں ہیں۔ سعی بلیغ سے انہیں
بے خواہشی پیدا کرنی چاہئے۔ جب من کی یہ حالت ہو جائے کہ بشیوں سے
بے خواہش ہو کر یہ محسوس ہونے لگے کہ ہم بشیوں کا غلام نہیں ہوں بلکہ
اُن پر قادر ہوں تو اس حالت نفس کو بیراگ کا نام دیا جاتا ہے۔
اوپر جو بیراگ بیان ہوا وہ گیانیوں کا راستہ ہے۔ بچار شیل پرش ہی
سوچ سمجھ سکتے ہیں کہ بشئے کیا اس دنیا کے اور کیا سورگ کے دونوں ہی آنی
جانی چیزیں ہیں۔ اس واسطے دلبستگی کے لائق نہیں جس قدر بیراگ طبیعت
میں مستحکم ہوتا جائیگا۔ اسیقدر من کی چنچلتا دور ہو کر شانتی رونما ہوتی جائیگی۔
پرم بیراگ اسوقت ہوا کرتا ہے کہ آدمی کے من میں جڑ مول سے پرکرتی کے
تینوں گنوں ستو رج تم میں جن سے لطیف و کثیف تمام چیزیں پیدا ہوتی ہیں

بالکل خواہش نہ رہے۔ یہ اُسی وقت ممکن ہے کہ آدمی پُرش کے درشن کرے یعنی اپنے آپ کو پہچانے کہ میں گیان سروپ شُدّھ بُدّھ ہمیشہ مُکت روپ آتما ہوں اور مجھے پرکرتی کے تماشوں سے مطلق تعلق نہیں ہے۔ اپنے سروپ میں قایم و دایم ہوں اور اُس سے کسیطرح چلایمان نہیں ہو سکتا۔ جہاں یہ تمیز بہم پہنچتی ہے۔ وہاں گُنوں سے پرم بیراگ ہوتا ہے۔ کیونکہ پرکرتی کا جو تماشہ نظر کے سامنے ہو رہا ہے وہ سروپ کے آنند اور شانتی کے مقابلے میں محض ہیچ نظر آنے لگتا ہے۔

۲۔ ابھیاس

گیانیوں کا راستہ بیراگ بیان ہوا۔ اب ابھیاس کو لیجے جو اہل ریاضت کا راستہ ہے۔ بھگوان پتنجلی ابھیاس کی تعریف یہ کرتے ہیں۔ کہ نِرودھ کی حالت میں چِت کو قایم کرنے کی کوشش ابھیاس کہلاتی ہے۔ چِت کو برتیوں سے خالی کرنا ہے اور اُسے ایسی حالت میں لا ڈالنا ہے کہ وہ بے ہوا جگہ میں رکھے ہوئے چراغ کی لَو کی طرح ہلے جُلے نہیں۔ بلکہ ایک نِرودھ کی حالت میں قایم رہے۔ اسی بات کی بار بار کوشش کرنی ابھیاس کہلاتی ہے۔ کسی قسم کے دھیان کا سہارا لیا جاتا ہے اور بار بار کی مزاولت سے چِت کو سب طرف سے ہٹا کر اُسی چیز پر لگایا جاتا ہے۔ جن چیزوں کا دھیان کیا جاتا ہے اُن کی تفصیل آگے دی جائیگی۔ اور جو موانع اور رکاوٹیں پیش آتی ہیں۔ اُن کے دُور کرنے کے طریق بھی بتائے جائیں گے۔

ابھیاس پھل زا ایک اُسوقت ہوا کرتا ہے جب اُس میں مندرجہ امور کا خیال رکھا جائے اور کوشش بلیغ کر کے رکھا جائے۔

(۱) ابھیاس کرو تو امتداد زماں سے گھبراؤ نہیں۔ بلکہ جب تک اُس کا

پھل حاصل نہ ہو جائے۔ بیچ میں نہ چھوڑو۔ خواہ کتنا ہی عرصہ کیوں نہ لگے۔ جو شخص گھبرا کر بیچ میں ہی ابھیاس کو بغیر تمام کئے چھوڑ دیتے ہیں۔ وہ نہ ادھر کے رہا کرتے ہیں نہ اُدھر کے ۔

(۱۲) لگاتار اور روزمرہ کیا کرو۔ یہ نہ ہو کبھی کیا کبھی نہ کیا۔ اسطرح نتیجہ تو خاک نہیں نکلتا اور محنت دگنی پڑتی ہے۔ کیونکہ بیچ میں ابھیاس چھوڑا تو ترقی ماری گئی۔ اب پھر جب شروع کروگے۔ نئے سر سے پھر وہی محنت و وقت اٹھانی پڑیگی جو مرحلہ اوّل میں اٹھانی پڑتی تھی ۔

(۱۳) ابھیاس ہمیشہ شوق کے ساتھ کرنا چاہیے۔ یعنی جو ابھیاس تم نے شروع کیا ہے اُسے ہمیشہ عزت اور شردّھا اور بھگتی کی نگاہ سے دیکھو۔ جو لوگ اپنے ابھیاس کو اس نگاہ سے نہیں دیکھتے۔ بلکہ محض بیگار سمجھتے ہیں۔ انہیں ابھیاس کبھی فائدہ نہیں دیتا۔ فایدہ اسی وقت دیتا ہے جب تمہارا اُس پر یقین راسخ ہو کہ یہ ہمیں کسی درجے پر پہنچائیگا۔ اور شوق اور بھگتی سے عرصے تک اور لگاتار برابر کئے جاؤ ۔

تیسری فصل سمادھی کے سادھن

بیراگ اور ابھیاس دونوں کی غرض یہ ہے کہ برتیوں کا نرودھ ہو کر سمادھی لگنے لگے۔ انتہائی مرحلہ اسمپرگیات سمادھی ہے۔ اس حالت کے بہم پہنچانے کے واسطے اوّل سمپرگیات سمادھی کی مشق بہم پہنچانی ضروری ہے۔ یہ سمپرگیات سمادھی اسی وقت بہم پہنچتی ہے کہ خاص چیزوں کی دھارنا اور

دھیان کیا جائے۔ اسواسطے سماودھی کی قسمیں رکاوٹیں اور اُن کے علاجوں پر بحث کرنے سے پیشتر اوّل ہم ان چیزوں کو لیتے ہیں۔ جن کا دھیان کرنا بھگوان پتنجلی بتاتے ہیں۔ یا جن کو اپنا دستور العمل بنانے سے سماودھی کی حالت بہم پہنچتی ہے۔ دھیان جن چیزوں کا کرنا چاہئے وہ سانکھیہ کے پچیس تتو ہیں۔ اور دستور العمل جس چیز کو بنانا چاہئے وہ ایشور پرندھان یعنی رضائے الہی پر راضی رہنا ہے جسے اصطلاح صوفیہ میں تسلیم و رضا کہا جاتا ہے۔ یہی دو طریق بھگوان پتنجلی نے اپنے یوگ درشن میں بتائے ہیں۔ انہیں دونوں کو ہم اب لیتے ہیں۔ اور اُن پر علیحدہ علیحدہ بحثیں دیتے ہیں ؛

۱۔ سانکھیہ کے پچّیس تتو

سانکھیہ کے پچّیس تتووں کا بیان عام فہم اور دلچسپ طریق سے میں نے اپنی کتاب چہل درویش اور فلسفیانہ طریق سے کھٹ درشن اور فلسفۂ سانکھیہ میں تفصیل کے ساتھ دیا ہے۔ یہاں انہیں کتابوں میں سے خلاصہ کرکے لکھتا ہوں۔ شرح و بسط کے ساتھ ناظرین دیکھنا چاہیں تو انہیں تینوں کتابوں کو دیکھیں فلسفۂ سانکھیہ پربنام یعنی مسئلۂ ارتقا یا ایولیوشن کو مانتا ہے۔ یعنی ذرّہ لاتعداد پرمانو یا اجزائے لایتجزّے کی صورت نہیں ہے۔ بلکہ ایک ہمجنس اور ہموار شے ہے۔ جو مختلف اسباب مہیّا ہونے پر مختلف صورتیں اختیار کرتا ہے یوگ بھی اسی سانکھیہ کے مسئلے کو تسلیم کرتا ہے۔ مگر اہل سانکھیہ ایشور کو نہیں مانتے یوگ نے تثلیث وادیوں کی تقلید میں ایشور کو اور بڑھایا ہے۔ گو پیدائش و فنائے عالم میں اس مت کے بموجب ایشور کی مطلق ضرورت نہیں ہے ؛
سانکھیہ کا فلسفہ علّت و معلول کے مسئلے پر مبنی ہے۔ اسواسطے تمام

اشیائے عالم اس فلسفے میں چار جماعتوں میں منقسم ہو جاتی ہیں۔ اوّل وہ شے جو صرف علت ہے اسے پرکرتی کہتے ہیں۔ دوسرے وہ جو علت بھی ہے اور معلول بھی۔ اسے پرکرتی وکرتی کہتے ہیں۔ تیسرے وہ جو فقط معلول ہے اُسے وکرتی کہتے ہیں۔ اور چوتھے وہ جو نہ علت ہے نہ معلول۔ دنیا کی کسی چیز کو لے لو۔ انہیں چار جماعتوں میں سے کسی میں داخل ہوگی۔ پانچویں کسی اور جماعت کا امکان نہیں ہے۔

عالم میں چاروں طرف نظر ڈال کر دیکھئے تو کثرت ہی کثرت دکھائی دیتی ہے۔ اس عالم کثرت کی لاتعداد اشیا تین بڑی جماعتوں میں تقسیم ہو سکتی ہیں۔ اوّل ستھول یعنی کثیف چیزیں جیسے پتھر زمین درخت جانور اور آدمیوں کے اجسام اجرام فلکی وغیرہ۔ دوسرے وہ لطیف قوتیں جو ان میں کام کر رہی ہیں۔ مثلاً برق حرارت روشنی کشش ثقل آدمی اور جانوروں کے پران وغیرہ۔ تیسرے نفسانی قوتیں مثلاً تخیل حافظہ ادراک تعقل وغیرہ۔ یہ تین طرح کی چیزیں جن کی تعداد لاانتہا ہے۔ ظاہر ہے کہ اپنی علتوں میں سے نکلی ہیں۔ یہ علتیں اپنی علتوں میں سے۔ اس طرح جتنے اوپر چڑھتے جاؤ علتیں لطیف اور تعداد میں کم بے شک ہوتی چلی جائینگی۔ مگر ایک ایسا سلسلہ بنا رہیگا جو ختم ہونے میں نہیں آسکتا مگر معلول کائنات موجود ہے۔ اسواسطے سلسلۂ لامتناہی سے کام نہیں نکلتا۔ آخر میں ایک ایسا مادّہ ماننا پڑیگا جو کسی کا معلول نہیں ہے۔ بلکہ خود تینوں طرح کی چیزوں کو پیدا کرنے کی قابلیت رکھتا ہے۔ یہ سانکھیہ والوں کی مول پرکرتی ہے۔ اسی کو پردھان یا اویکت کا نام دیا جاتا ہے یعنی مادّہ غیر مشہود۔ اپنے جس خاصّے سے یہ مادّہ قوائے نفس کی صورت اختیار کرتا ہے اُسے ستوگن کا نام دیا جاتا ہے۔ جس خاصّے سے لطیف قوتوں کا اسے رجوگن کا

اور جس خاصے سے کثیف چیزوں کا اُسے تموگُن کا۔ غرض پردھان ترگُناتمک ہے
پرلے میں تینوں گُنوں کی چونکہ سامیہ اوستھا یعنی حالت ہموار ہوتی ہے۔ اسواسطے
سرشٹی نہیں ہوتی۔ سرشٹی کے وقت بعض گُن دوسروں کو دبا کر اُن پر غالب
ہوتے ہیں اور چونکہ اس میلے کے درجوں کی انتہا نہیں ہے۔ اسواسطے لاتعداد
اشیا ہوسکتی ہیں۔ ستو ہلکا ہے۔ رج کریاتمک یعنی باعثِ حرکت ہے اور تم بھاری
ہے۔ نفس انسانی کے لحاظ سے دیکھئے تو ستو پرکاشاتمک یا گیاناتمک ہے۔
رج چنچلاتمک اور تم موہ آتمک۔ یہ اِن تینوں گُنوں کی خصوصیتیں ہیں۔ اس
کتاب میں بار بار اِن کا ذکر آیا ہے اور آئیگا۔

پرکرتی کی حالت ہموار کو سُشُپتی سمجھ لو۔ اب یہ دیکھو کہ غفلت کی نیند سے
آدمی کی آنکھ کھلیگی تو اُسے کیا احساس یا انوبھو ہوگا۔ یہی کہ میں نیند میں
جیسا پتھر بنا پڑا تھا وہ حال تو اب نہیں ہے۔ احساس ہے لیکن مخصوص
احساس نہیں کہ میں کیا ہوں اور میرے گرد و پیش کیا کیا ہے۔ اسی حالت کا
نام مہت تتو یا بُدھی ہے۔ یہاں تم اور رج دب گئے ہیں اور صرف ستو گُن
پردھان ہے جس کا خاصہ پرکاش ہے۔ اور یہ پرکاش ستھر یعنی قایم ہے۔
ڈانوا ڈول نہیں ہے۔ جب کسی شے کا نشچے ہو جاتا ہے۔ اُس وقت بھی نفس
ڈانوا ڈول نہیں رہا کرتا۔ بلکہ اُسے قیام نصیب ہو جاتا ہے۔ یہ بُدھی ہی کی
حالت ہے۔ اسی وجہ سے بُدھی کو نشچے آتمک کہا جاتا ہے۔

یاد رکھنا چاہئے کہ بُدھی کی حالت میں فردیت نہیں ہے۔ ایک ہموار آنند
وا ایک پرکاشاتمک حالت ہے۔ ہاں جب بدلتی ہے تو فردیت شروع
ہو جاتی ہے۔ دیکھو غفلت کی حالت میں آدمی پتھر بنا پڑا تھا۔ دوسری حالت
بُدھی کی ہوئی تیسری حالت میں اُسے یہ گیان ہوتا ہے کہ "میں" کچھ ہوں

اسی "میں" کے گیان کا نام اہنکار ہے اور یہ اس صورت میں اظہار پاتا ہے۔ کہ "میں" نے جانا۔ یہ چیز "میری" ہے۔ اس نے "مجھے" پہچانا۔ یہ "مجھ" کو بلاتا ہے۔ اہنکار کی حالت صرف اس گیان کی ہے کہ "میں" کچھ ہوں۔ جب ظہورات موجود ہو جاتے ہیں تو اُن کے ساتھ "میرا۔ مجھے۔ مجھکو" وغیرہ کے تعلقات کا گیان ہوا کرتا ہے۔

یاد رہے کہ اہنکار پرکرتی کا کاریہ ہے۔ پرکرتی ہی نے پہلی صورت بدھی کی اختیار کی تھی۔ اور دوسری اہنکار کی۔ اس واسطے پرکرتی کے تینوں گن یعنی ستو۔ رج اور تم اس میں بھی موجود ہیں۔ اور ان سے تین طرح کی خلقت ہوتی ہے ٭

اہنکار کے ستوگن انش سے من پیدا ہوتا ہے جس کا کام سنکلپ بکلپ ہے۔ جب تم کسی چیز کو دیکھتے ہو۔ اور سوچ رہے ہو کہ آیا وہ شئے ہے یا یہ شئے ہو تو یوں سمجھو کہ من اپنا کام کر رہا ہے۔ اندریاں بشیوں کا گیان اندر لاتی ہیں۔ تو من اس کی چھان بین کرتا ہے۔ اسے پہلے علم سے تعلق دیتا ہے۔ اور گویا اپنے رنگ سے رنگین کرتا ہے۔ پھر بدھی کے سامنے پیش کرتا ہے۔ بدھی اہنکار اور من تینوں کو ملا کر انتہہ کرن کا نام دیا جاتا ہے ٭

اہنکار کے رجوگن انش سے پانچ گیان اندریاں اور پانچ کرم اندریاں پیدا ہوتی ہوتی ہیں۔ پانچ گیان اندریوں کے نام بالترتیب یہ ہیں۔ شروتر یعنی قوت سامعہ توک یعنی قوت لامسہ۔ چکشو یعنی قوت باصرہ۔ رسنا یعنی قوت ذائقہ اور گھران یعنی قوت شامہ۔ چونکہ ان اندریوں کے مقام کان۔ جلد۔ آنکھ۔ زبان اور ناک ہیں اس واسطے ان مقاموں کو ہی اندریاں کہنے لگے ہیں۔ حالانکہ یہ صرف گولکیں یعنی آلات ہیں۔ گیان اندریاں وہ قوتیں ہیں۔ جو ان آلات کے ذریعے سے کام کرتی ہیں ٭

پانچ کرم اندریوں کے نام بالترتیب یہ ہیں۔ واک یعنی قوت گویائی۔ پانی یعنی قوت گرفت۔ اپسنتھ یعنی قوت تولد و تناسل۔ پایو یعنی قوت اخراج اور پید یعنی قوت خرام و قیام ہیں۔ ان کے بھی مقام چونکہ زبان۔ ہاتھ۔ لنگ۔ گدا اور پاؤں ہیں۔ اسی واسطے یہ مقام اندریاں کہلاتے ہیں۔ یہاں بھی یاد رکھنا چاہئے کہ یہ صرف آلات ہیں اور اندریاں ان کے اندر ہیں؂

یہیں پانچ پرانوں کا بھی ذکر مناسب ہے۔ جو اندریوں کی برتیاں ہیں۔ پرانوں کے نام بالترتیب یہ ہیں۔ پران جس کی رفتار باہر کی طرف ہے۔ اپان جس کی رفتار اندر کی طرف ہے۔ اُدان جس کی رفتار اوپر کی طرف ہے سمان جو ہر جگہ پھیلا ہوا ہے اور ویان جو روکنے والی قوت ہے۔ پران ہردے یا دل میں رہتا ہے۔ اپان گدا میں۔ اُدان حلق میں۔ سمان ناف میں اور ویان تمام جسم میں؂

اہنکار کے تموگن انش سے پانچ تنماترائیں پیدا ہوتی ہیں۔ جن کے نام بالترتیب یہ ہیں۔ شبد یعنی آواز۔ سپرش یعنی لمس۔ روپ یعنی رنگ وصورت۔ رس یعنی ذائقہ۔ گندھ یعنی بو۔ یہ وہ لطیف شئے ہیں جن کا گیان اندریوں کو گیان ہوا کرتا ہے۔ اور جن پر کرم اندریاں اپنے اپنے کام کیا کرتی ہیں؂

چونکہ گیان اندریاں۔ کرم اندریاں۔ اور تنماترائیں صرف ایک اہنکار کا کاریہ ہیں۔ اس واسطے ایک ہی مصالحے سے بنی ہیں۔ اور حقیقت میں ایک ہی چیز ہیں۔ فرق ہے تو صرف ان کے کاموں میں ہے۔ تنماترائیں وہ مصالحے ہیں جن پر کرم اندریاں اپنا عمل کرتی ہیں۔ اور جن کا گیان گیان اندریاں من کے سامنے لے جاتی ہیں۔ اہنکار کی یہ مختلف خلقت پرکرتی کے تینوں گنوں کے مختلف پرنیام پانے سے ظہور میں آتی ہے؂

مول پرکرتی صرف علّت ہے۔ اوپر جو سات تتو بیان ہوئے ہیں وہ پرکرتی بکرتی کہلاتے ہیں یعنی یہ علّت بھی ہیں اور معلول بھی۔ بدّھی پرکرتی اس وجہ سے ہے کہ اہنکار کو پیدا کرتی ہے اور بکرتی اس وجہ سے ہے کہ خود پرکرتی کا کاریہ ہے۔ اہنکار چونکہ پانچ تنو ماترائیں پیدا کرتا ہے اس لئے پرکرتی ہے۔ اور چونکہ خود بدھی سے پیدا ہوا ہے۔ اس واسطے بکرتی ہے۔ تنو ماترائیں پرکرتی اسلئے ہیں کہ مہابھوتوں کو پیدا کرتی ہیں۔ اور بکرتی اس لئے کہ خود اہنکار سے پیدا ہوئی ہیں ؎

من اندریوں اور تنو ماتراؤں کے ذہن میں بٹھانے کا بھی وہی طریق نہایت آسان ہے جو اوپر بیان ہو چکا ہے۔ غور سے سوچو کہ جب تم نیند سے بیدار ہوئے اور اہنکار کا ابھمان قایم ہو گیا تو بعد میں کیا نظارے نظر سے گزرنے لگتے ہیں بس یہی اور کچھ نہیں۔ کہ ایک طرف بشئے قائم ہونے لگتے ہیں جو تنو ماترائیں ہیں۔ دوسری طرف من اور گیان اندریاں ان بشیوں کا گیان کرنے لگتی ہیں۔ تیسری طرف کرم اندریاں ان بشیوں پر اپنا عمل کرنا شروع کر دیتی ہیں۔ اسطرح عالم و علم و معلوم کا سلسلہ قایم ہو جاتا ہے ؎

پانچ تنو ماترائیں پانچ مہابھوت پیدا کرتی ہیں۔ شبد تنو ماترا سے آکاش نکلتا ہے جس کا شبد یا آواز گن ہے۔ سپرش تنو ماترا سے وایو یا ہوا نکلتی ہے جسکے گن شبد اور سپرش دو ہیں روپ تنو ماترا سے تیج یا اگنی نکلتی ہے۔ جسکے گن شبد سپرش اور روپ تین ہیں۔ رس تنو ماترا سے جل نکلتا ہے۔ جس کے گن شبد سپرش روپ اور رس چار ہیں۔ گندھ تنو ماترا سے پرتھوی نکلتی ہے۔ جس کے گن شبد سپرش روپ۔ رس اور گندھ پانچ ہیں ؎

پانچوں مہابھوت محض بکرتی ہیں یعنی پیدا شدہ معلول جو اور کسی چیز کو پیدا

نہیں کرتے۔ ناظرین اس بات کو سُنکر بے شک متعجّب ہونگے کہ مہابھوت فقط بکرتی کیوں کر ہیں۔ اُنہوں نے ہی تو تمام ستھول جگت کو رچا ہے۔ لیکن یہ غلطی ہے۔ جگت مہابھوتوں سے کوئی مختلف چیز نہیں ہے۔ بلکہ مہابھوت روپ ہی ہے مثلاً ہماری پرتھوی پر جو معدنیات۔ نباتات اور اجسام حیوانات ہیں۔ وہ پرتھوی ہی کا کاریہ ہیں اس سے کوئی علیحدہ چیز نہیں ہیں۔ اس واسطے مہابھوتوں نے کوئی اپنے سے مختلف نئی چیز پیدا نہیں کی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کو بکرتی کہا گیا ہے سانکھیہ کی پچیس تتووں میں سے یہ مہابھوت معلول محض یعنی فقط بکرتی ہیں۔

ہم نے پردھان کو وہ علّت بتایا ہے جس کی علّت اور کوئی نہیں ہے۔ باقی تمام پرکرتی بکرتی یا محض بکرتی چونکہ اسی پردھان سے نکلی ہیں۔ اس واسطے اسکے کاریہ ہیں۔ ان میں اور پردھان میں بلحاظ ماہیت ذاتی کچھ فرق نہیں ہے کیونکہ سب میں وہی تین گن ہیں۔ سب بشئے یا جڑ ہیں۔ اور سب پیدا کرنے والی چیزیں ہیں۔ فرق ہے تو اتنا ہے کہ یہ علّت والے ہیں۔ پردھان بے علّت ہے۔ یہ دوامی غیر ویاپک۔ متبدّل۔ مختلف۔ محتاج وتابع ہیں۔ اور پرکرتی کا یہ حال نہیں ہے۔

اور یہ ہم سانکھیہ کے چوبیس تتووں کا حال لکھ چکے یعنی پردھان۔ بدّھی اہنکار۔ من اور پانچ پانچ گیان اندریہ۔ کرم اندریہ۔ تنو ماترا اور مہابھوتوں کا۔ ایک تتو اور باقی رہتا ہے۔ جو نہ علّت ہے نہ معلول۔ اب اس کو لیتے ہیں۔ اور بتاتے ہیں کہ وہ کیا ہے۔ اوپر جتنے تتو بیان ہوئے وہ سب بھوگ روپ ہیں اس واسطے اِن بھوگوں کے بھوگتا کا ماننا ضروری ہے۔ مرکّب چیزیں یا چیزوں کے مجموعے ہمیشہ اور کے واسطے ہوا کرتے ہیں۔ معہذا یہ سب جڑ ہیں انکا حاکم اور ناظر یعنی چیتن بھی ہونا لازمات میں سے ہے۔ یہ سب تین گن والے

اور پرنیام پانے والے ہیں۔ اس واسطے سنساری ہیں۔ ایسا تتو بھی ہونا لازمات
میں سے ہے جس کا میل کیولیہ یعنی موکش کی جانب ہو۔

یہ دلائل ہمیں اس نتیجے پر پہنچاتی ہیں کہ پرکرتی اور اس کے کاریوں کے علاوہ
ایسے وجود بھی ہیں۔ جو بھوگوں کے بھوگنے والے چیتن ہیں۔ انہیں پرش کہتے ہیں
یہ گیان سروپ ہیں۔ گیان اپنی ماہیت ذاتی کے لحاظ سے تبدیلی پذیر چیز نہیں
ہو سکتا اس واسطے پرکرتی اور اس کے کاریوں میں اس کو داخل نہیں کر سکتے۔
گیان سدا ایک رس ہے۔ اس میں انقلابات کا امکان نہیں ہے۔ گیان میں
کسی طرح کی کریا یعنی کام کا ہونا بھی ناممکن ہے۔ اس واسطے پرش اکرتا ہیں۔
ہاں بھوگتا ضرور ہیں۔ کیونکہ انوبھو روپ ہیں۔ اور پرکرتی کے تماشوں کو انوبھو
کرتے یا بھوگتے ہیں۔ انکی تعداد لاانتہا ہے۔ کیونکہ میرے انوبھو میں جو چیز ہے
وہ تمہارے انوبھو میں نہیں ہے۔ اور تمہارے انوبھو میں جو شے ہے وہ اوروں کے
انوبھو میں نہیں ہے۔ اسی وجہ سے یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچتی ہے کہ پرشوں
کی تعداد لاانتہا ہے۔ پرش پرکرتی سے اس واسطے بھی علیحدہ وجود ہیں۔ کہ
ان کا میل کیولیہ یعنی اپنے سروپ میں ستھتی کا ہے۔ اسی کا دوسرا نام موکش ہے۔

اوپر سے جو بحث چلی آتی ہے۔ اس میں دو اعتراض اٹھتے ہیں۔ پرکرتی چونکہ
جڑ ہے۔ اس واسطے وہ یہ منتظم نظام نہیں رچ سکتی۔ اور چیتن پرش چونکہ اکرتا
ہیں خلقت عالم میں ان کا ہاتھ ہو نہیں سکتا۔ پھر یہ منتظم نظام عالم پیدا ہوا۔
تو ہوا کیونکر ہوا۔ پرش کو اکرتا کہنا بھی روزمرہ کے تجربے کے مخالف پڑتا ہے
کیونکہ وہ کونسا آدمی ہے جو روز یہ نہیں سوچتا کہ میں فلاں کام کرتا ہوں یا کر چکا
یا کروں گا۔

اس کا جواب یہ ہے کہ آدمی جو اس طرح سوچتا ہے۔ کہ میں نے فلاں کام کیا

یا کرتا ہوں یا کروں گا۔ یہ محض اس کا بھرم یعنی مغالطہ ہے۔ کیونکہ وہ باہیّت ذاتی کے لحاظ سے گیان سروپ ہے اور محض گیان ہیں کوئی کریا یعنی کام نہیں ہو سکتا۔ گیان محض ناظر یعنی تماشہ دیکھنے والا ساکشی ہو سکتا ہے یا اُن تماشوں کا حظ اُٹھا سکتا ہے یعنی بھوگتا بن سکتا ہے اور بس۔ کام جب ہوگا محض مادّے یا پرکرتی ہیں ہوگا؀

منتظم نظام عالم رچے جانے کی یہ سبیل ہے کہ بُدّھی چونکہ ستوپردھان ہے اس واسطے آئینہ کی طرح نہایت ہی مصفّا چیز ہے۔ اس واسطے اس میں چیتن کا عکس پڑتا ہے۔ اور باوجودیکہ وہ جڑ ہے۔ لیکن اس عکس پڑنے کے باعث چیتن کی طرح کام کرتی ہے جسطرح لوہا آگ میں پڑ کر آگ کا کام دینے لگتا ہے یا جسطرح کچا لوہا برقی رَو کی قربت سے مقناطیس کا عمل کرنے لگتا ہے۔ اسی طرح جڑ بُدّھی چیتن کے قرب سے چیتن کی طرح عمل کر کے منتظم نظام عالم رچتی ہے۔ پرکرتی اور پرش کا حال بعینہٖ اندھے اور لنگڑے کا سا ہے۔ کہ اندھا دیکھ تو سکتا نہیں لیکن چل پھر سکتا ہے۔ لنگڑا چل پھر تو نہیں سکتا مگر دیکھ سکتا ہے۔ ہاں دونوں ملکر جو کام چاہیں کر سکتے ہیں۔ پرش نور بصارت بہم پہنچاتا ہے اور پرکرتی اس کی روشنی ہیں تمام کام کرتی ہے۔ اسطرح یہ کائنات رچی جاتی ہے اور اس کی کل چلتی نظر آتی ہے؀

ظاہر ہے کہ اس رچنا ہیں ایشوؔر کا کچھ کام نہیں ہے۔ اسی واسطے سانکھیہ والے ایشوؔر کو نہیں مانتے۔ یہ نرایشوؔر شاستر ہے۔ یوگ ہیں سانکھیہ کا فلسفہ جوں کا توں لیا گیا ہے۔ لیکن ساتھ ہی ایشوؔر کی ہستی بھی مانی گئی ہے۔ اسواسطے یوگ سیشوؔر شاستر ہے۔ مگر یوگ ہیں ایشوؔر صرف دھیان جمانے کی ایک چیز مہیّا کرنے کے واسطے مانا گیا ہے اور اس کا اصل فلسفے سے کچھ تعلق نہیں ہے؀

یہ سانکھیہ کے پچیس تتو ہیں۔ آسانی سے یاد رکھنے کے واسطے ہیں ان سب کے نام یہاں بالترتیب مرقوم کرتا ہوں۔ گیان سروپ پرش۔ ساتیہ او ستھا والی پرکرتی ستوگن پردھان والی بدھی یا مہتت۔ رجوگن سے پیدا شدہ اہنکار۔ اہنکار کے ستوگن انش سے پیدا شدہ من پانچ گیان اندریاں شرو تر توک چکشو رسنا گھران پانچ کرم اندریاں واک پانی پد اپستھ پایو۔ پانچ تنو ماترائیں شبد سپرش روپ رس گندھ پانچ مہابھوت پرتھوی جل وایو اور آکاش۔ ان میں سے ہر ایک کا دھیان کیا جاتا ہے۔ اس دھیان سے جو سمادھی لگتی ہے اسکا اصطلاحی نام خاص ہے جو آگے دیا جائیگا۔

۲۔ ایشور پرنیدھان یا تسلیم و رضا

سمادھی کی دوسری سبیل ایشور پرندھان ہے۔ اس کے معنی ہیں اپنے سب کام ایشور کے حوالے کرنا اور من کرم بچن سے ایشور کا ہو رہنا۔ عربی میں اسے تسلیم و رضا کہتے ہیں یعنی سب کاموں کو خدا کی طرف سے سمجھ کر خوشی خوشی بے شکوہ و شکایت تسلیم کرنا اور ان پر راضی رہنا۔ عیسائیوں کے ہاں یہی مسئلہ رزگنیشن کہلاتا ہے یعنی ہر قسم کے فکر و افکار چھوڑ کر ایشور کا ہو رہنا اور اپنے سب کام اس کی مرضی پر چھوڑ دینا۔ ایشور پرندھان بھگتوں کا دین و ایمان ہے۔ ہر قسم کے ایشور وادی اس مسئلے کو نہایت ہی عزت و حرمت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ اور کرموں یعنی اعمال و افعال کی سب سے اونچی معراج سمجھتے ہیں۔

یہاں قدم اول پر ہی اعتراض اٹھتا ہے کہ یوگ میں ایشور پرندھان کا کیا کام ہے۔ بھگوان پتنجلی سانکھیہ شاستر کے ماننے والے ہیں۔ یوگ میں کوئی نیا نظام فلسفہ گھڑ کر کھڑا نہیں کیا گیا ہے۔ بلکہ سانکھیہ کے مسائل جوں کے توں لے لئے ہیں۔ غرض سانکھیہ اور یوگ دونوں ایک ہیں فرق ہے تو بس اتنا ہے کہ وید انتہ کسطرح سانکھیہ بچار شاستر ہے اور یوگ میں عملی پہلو لیا گیا ہے

آج کل ایک ایسا فرقہ اُٹھا ہے کہ اس نے ہندوستان کے پُرانے
شاستروں کے معنی اپنے من گھڑت مسائل کے بموجب بدلنے شروع کئے ہیں۔ یہ
لوگ سانکھیہ سوتروں کے معنی میں تاویلات اور ادل بدل کرکے یہ ثابت کیا چاہتے
ہیں کہ سانکھیہ شاستر میں بھی نیائے اور ویشیشک درشنوں کی طرح ایشور مانا گیا
ہے۔ لکھنے والے کے قلم اور بولنے والے کی زبان کو کوئی روک نہیں سکتا۔ آزادی کا
زمانہ ہے۔ اور ہر شخص اپنی رائے آزادانہ طور پر ظاہر کرنے کا مختار ہے اور سنسکرت
درشنوں کے پڑھنے اور سمجھنے والے تھوڑے ہیں۔ اسواسطے جو کچھ کوئی چاہے
کہہ سکتا ہے کسی قسم کی روک ٹوک نہیں ہے۔ مگر شاستروں کے معنی سمجھنے
والے جانتے ہیں کہ سوتروں کے معنی تقدیم و تاخیر کے لحاظ سے لگائے جاتے
ہیں۔ یہ دیکھا جاتا ہے کہ مضمون شروع کیونکر ہوا ہے اور بیچ میں اُسے کیونکر
نبھایا ہے۔ جب جاکر آخر کے معنی کئے جاتے ہیں۔ اگر تمہید کچھ اور ہے بیچ کا
مطلب اُس تمہید کا معاون و مددگار ہے تو نتیجہ وہ نکالنا جو آغاز و وسط کے
بالکل خلاف ہے محض ہٹ دھرمی ہے۔ سانکھیہ کی تعلیم شروع سے آخر تک
ملاحظہ فرمائیے اور دیکھئے کہ فلسفے کی اصل اصول کیا ہے۔ پھر کوئی نتیجہ قائم کیجئے تو درست
ہے ورنہ نادرست ٭

سانکھیہ پردھان یعنی مادّے سے خلقت عالم بتاتا ہے۔ کام جتنا ہے وہ
مادّے میں ہوتا ہے۔ حرکت اور تبدیل ہیئت یعنی پرنیام مادّہ کرتا ہے۔ غرض جو تبدیلی
ہے وہ مادّے میں ہے اور مادّہ ہی سب کچھ خود کرتا ہے چیتن نہیں۔ وجہ یہ ہے
کہ سانکھیہ اننت یعنی لاتعداد چیتن پُرش مانتا ہے جو محض گیان سروپ ہیں اور
اسی واسطے اکرتا ہیں یعنی کچھ کام نہیں کرسکتے۔ اس بات کو نگاہ غائر اور استدلال
منطقیانہ سے خوب غور و خوض سے سوچئے تو ہر سوچنے والا سمجھ سکے گا کہ

صریح ظاہر ہے کہ پرش جب گیان سروپ ہیں تو وہ کام کیا کر سکتے ہیں۔ ٹھوس وزنی عرض و طول و عمق والے مادے کو گیان حرکت میں نہیں لا سکتا۔ پس سانکھیہ میں دو بڑے تتو پرکرتی اور پرش ہیں جو اپنی ہستی میں ویدانت کیطرح ایک دوسرے کے تابع نہیں۔ پرکرتی پرنیام پاتی ہے اور پرش محض تماشائی ہیں۔ جو اگیان کی حالت میں پرکرتی کے تماشوں میں محو ہو کر اپنے آپ کو مغالطے سے بدھ سمجھ رہے ہیں اور بھوگوں کے مزے لے رہے ہیں۔ جب تتووں کا گیان ہو جاتا ہے تو بھوگوں سے نگاہ ہٹتی ہے اور اپنے شدھ گیان سروپ میں قایم ہو جاتے ہیں جو موکش کی حالت ہے۔ بھوگوں کا مزا لینا اور سروپ میں قایم ہونا دونوں الوکھ یا احساس کے کھیل ہیں جو کرم شمار نہیں ہو سکتے۔ کرم تمام پرکرتی کرتی ہے ✣

پرکرتی اور پرش دو وجودوں کے مسئلے سے جیو اور جگت کی توضیح ہو گئی تو تیسرے وجود یعنی ایشور کی سانکھیہ میں مطلق ضرورت نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سانکھیہ میں ایشور نہیں مانا گیا ہے۔ یوگ چونکہ فلسفے میں سانکھیہ کا تابع ہے۔ اس میں بھی جگت رچنا یا نظام عالم میں ایشور کا کچھ کام نہیں ہے۔ پھر جو پتنجلی بھگوان نے ایشور کو لیا ہے وہ کس غرض سے لیا ہے۔ ان کے فلسفے میں ایشور کچھ کام نہیں دیتا۔ اس اعتراض کا جواب یہ ہے۔ کہ بے شک جگت رچنا اور قیام عالم وغیرہ وغیرہ میں سانکھیہ کیطرح یوگ میں بھی ایشور کی ضرورت تو نہیں ہے مگر ایشور کا خیال ناکارہ نہیں ہے۔ کام دیتا ہے۔ بھگوان پتنجلی ایشور کو دھیان جمانے کی غرض سے لیتے ہیں۔ جہاں یوگ میں دھیان جمانے کے واسطے اور بہت سی چیزیں لی گئی ہیں اور مختلف طریقے بتائے گئے ہیں ان میں سے ایک ایشور بھی ہے ✣

یوگ کے فلسفے میں ایشور کا دخل نہیں ہے۔ چنانچہ جہاں ایشور کا ذکر آیا ہے۔

وہاں بھگوان پتنجلی مندرجہ ذیل سوتر دیتے ہیں۔ ایشور کی رضا پر راضی رہنے سے
سمادھی بہم پہنچتی ہے۔ اور پرشوں سے الگ ایشور ایک پرش ہے اور اسے کلیش
کرم کرم پھل اور واسنا چھو نہیں گئی ہے۔ اس میں سروگیتا کے بیج کی سب سے پری حد
ہے۔ وہ قدما کا بھی گورو ہے کیونکہ وقت سے محدود نہیں ہے۔ اسکا مظہر لفظ اوم
ہے (دیکھو یوگ درشن سمادھی پاد سوتر ۲۳-۲۷) ان سوتروں میں جگت رچنا
اور نظام عالم وغیرہ سے ایشور کا کچھ تعلق نہیں دکھایا گیا ہے۔ بلکہ اسے یوگا چاریہ
شدھ گیان روپ کرم وغیرہ سے الگ بتا کر آگے اوم کی اپاسنا سے بحث شروع
کردی گئی ہے ÷

فلسفے کے لحاظ سے یوگ میں ایشور کا قدم درمیان میں لانا بالکل غیر ضروری
ہے۔ مگر توکل اور تسلیم و رضا سے قلب کو شانت کرنے اور دھیان جمانے کی
قابلیت بہم پہنچانے کی غرض سے ارباب یوگ نے معلوم ہوتا ہے کہ بھگتوں سے
ایشور کا مسئلہ لیا ہے۔ ویدانت میں بھی ایشور متھیا مانا گیا ہے مگر اپاسنا کے
خیال سے ایشور کو سب ہی آچاریہ لیتے ہیں اور اس کی اپاسنا سب سے
افضل اور بہتر اپاسنا خیال کرتے ہیں۔ ناظرین اوپر کی تحریر سے یہ نہ سمجھیں کہ میں
ناستک ہوں اور ایشور اپاسنا کے برخلاف لکھ رہا ہوں۔ ہاں بھگت اور
ایشور وادی ایشور کو کچھ اور طرح مانتے ہیں اور یوگ اور ویدانت میں ایشور کچھ
اور طرح مانا گیا ہے۔ مسئلہ تسلیم و رضا یا ایشور پرنیدھان میں آ کر دونوں ایک
ہو جاتے ہیں ÷

یہاں سر خفی یہ ہے کہ سمادھی کی بڑی روک بند علایق یا راگ ہے۔ اسی سے
چت میں دمبدم "تازہ برتیاں" اٹھتی رہتی ہیں۔ یہ اٹھتی اس واسطے ہیں کہ ہم اپنے
آپ کو طاقتور مانے بیٹھے ہیں۔ کہ اپنے واسطے بھلائی ہی بھلائی پیدا کر لینگے اور

بُرائی کو نکال کر باہر کر دیں گے۔ مگر کارخانۂ قدرت کا کچھ اور حساب ہے۔ یہاں
جگہ جگہ روک ہے۔ قدم قدم پر ٹھوکر ہے۔ پس اپنی طاقت کا واہمہ باطل طبیعت
سے نکال دیا جائے تو چت میں بیراگ پیدا ہوگا جو سمادھی کا قدم اول ہے۔
بھگوان پتنجلی دھیان جمانے کی بہت سی تجاویز بتاتے ہیں جن پر عمل کرنے سے
کامیابی ہو سکتی ہے۔ انہیں میں سے ایک یہ ہے کہ آدمی اپنے کو ایشور کے
اوپر چھوڑ دے اور بھروسا یہ رکھے کہ جو کچھ کرتا ہے ایشور کرتا ہے۔ اور میری
بھلائی کے لئے کرتا ہے۔ یہ سوچ کر ہر بات کو آدمی خوشی سے تسلیم کرے۔
آپ صرف کام کرے اور ثمرہ ایشور پر چھوڑ دے۔ بھگوت گیتا کی بھی یہی
تعلیم ہے جس شخص نے چت کی یہ حالت بنالی ہے اُسے بہت جلد سمادھی بہم
پہنچ جاتی ہے۔

ایشور پرندھان کے ساتھ ایشور کے نام اوم کا جاپ اور اس کے معنی بھی
چنتن کرنا بھی بھگوان پتنجلی بتاتے ہیں اور اس کا پھل یہ بیان کرتے ہیں کہ
اس جاپ سے اندرونی چیتن کا احساس اور رکاوٹوں کا ناس ہوتا ہے۔
جاپ کے معنی منہ سے اوم اوم بولتے رہنا ہے۔ اس کی یہاں تک مشق
ہونی چاہیے کہ عادت پڑ کر طبیعت بن جائے۔ انتہائی کمال یہ ہے
کہ اجپا جاپ ہونے لگے۔ یعنی منہ سے آدمی نہ بولے تو اندر خود بخود جاپ
ہوتا رہے۔

معنی کا چنتن میرے مانڈوکیہ اپنشد میں تفصیل کے ساتھ بیان ہو چکا
ہے جو مجموعہ اپنشد جلد اول میں شامل ہے۔ یہاں خلاصہ دیتا ہوں۔ اوم
تین حروف سے مرکب ہے۔ ا و م۔ یہ تین ماترائیں کہلاتی ہیں۔ اردھ ماترا
یعنی نصف ماترا اور ہے جو گپت یعنی مخفی ہے۔ حروف کی صورت میں ظاہر نہیں ہے۔

جاپ میں اکار بولنے کے ساتھ دھیان یہ کیا جاتا ہے کہ جاگرت کے جگت یعنی عالم بیداری کی دُنیا میں ایشور سروویاپی ہے۔ اُکار بولنے کے ساتھ یہ دھیان کہ ایشور کہ سوپن کے جگت یعنی عالم خواب کی دُنیا اور تمام سوکشم سرشٹی میں سروویاپی ہے۔ مکار بولنے کے ساتھ یہ کہ جاگرت اور سوپن یا کثیف و لطیف دُنیاؤں کا جو کارن سُشپتی ہے اور جس سے دونوں عالم ظہور میں آتے ہیں اُس میں بھی ایشور سروویاپی ہے۔ اس طرح تینوں عالموں میں ایشور کے متعلق سروویاپکتا کی بھاونا کر کے اردھ ماترا کے سہارے اُس کے شُدھ اور کیول گیان روپ ہونے کا دھیان کرنا چاہئے۔ کہ گیان سروپ ہونے کی وجہ سے وہ تینوں عالموں میں سروویاپک ہوتا ہؤا بھی تینوں سے نرلیپ اور سدا اپنے سروپ میں قایم و ثابت ہے۔ یہ دھیان اندرونی چیتن کے احساس اور رکاوٹوں کے ناس کا باعث ثابت ہؤا کرتا ہے ❖

چوتھی فصل سمادھی کی قسمیں

سمادھی کی دو بڑی قسموں سمپرگیات اور اسمپرگیات کا ذکر اوپر ہو چکا ہے انہیں سے سمپرگیات سادھن یا وسیلہ ہے۔ جس کے ذریعے سے اسمپرگیات پر پہنچا جاتا ہے۔ اسمپرگیات خود دھیان کرنے سے لگا کرتی ہے۔ دھیان سانکھیہ کے ان تتوں کا کیا جاتا ہے۔ جو تیسری فصل میں مذکور ہوئے ہیں۔ اس دھیان کی چار صورتیں ہیں۔ جو میں اپنے لوگ درشن کی شرح سے ذیل میں نقل کرتا ہوں۔

۱- مہابھوتوں کا دھیان کیا جائے۔ اور ان کثیف چیزوں کو بشئے بنا کر بہ غور

کیا جائے کہ ایک کے بعد دوسرا یہ تتو ہے، یہ تو لفظ ہے اور یہ اُس کے معنے ہیں اِس قسم کی بھاونا "ترک والی سمادھی" کہلاتی ہے۔ ترقی پاکر ترتیب اور لفظ و معنی کی بھاونا کی ضرورت نہیں رہا کرتی۔ صرف وہ تتو باقی رہ جاتا ہے یا رہ جاتے ہیں۔ جن کا دھیان کیا جاتا ہے۔ اسے "ترک والی سمادھی" کہتے ہیں۔ ترک کے معنی فرض یا گمان کرنے کے ہیں۔ چونکہ یہ سمادھی فرض و گمان سے ہم پہنچتی ہے کہ یہ فلاں مہابھوت کا سردیپ ہے۔ اور یہ فلاں کا۔ اس واسطے اسے ترک والی سمادھی کہتے ہیں ⁂

۲- تنماتراؤں اور اندریوں کا دھیان کیا جائے اور ان لطیف چیزوں کو پشے بنا کر دیش، کال اور اِن کے مختلف دھرموں کے لحاظ سے غور کیا جائے تو یہ "بچار والی سمادھی" کہلاتی ہے۔ اس میں بھی ترقی پاکر دیش کال اور دھرم کا خیال حک ہو جاتا ہے۔ اور صرف سوکشم تتو رہ جاتے ہیں۔ اس وقت کی بھاونا "بے بچار والی سمادھی" کہلاتی ہے۔ بچار کے معنی غور کے ہیں۔ اس میں ترک و فرض یا گمان کی جگہ غور کام میں آتا ہے ⁂

اِن دونوں قسموں کی سمادھیوں کو اصطلاح میں "گراہیہ سماپتی" یعنی معلوم کا علم کہتے ہیں۔ کیونکہ یہاں سوکشم یا ستھول تتو لِشیوں میں داخل ہیں۔ اور گیاتا یعنی عالم اِن کا علم حاصل کر رہا ہے ⁂

۳- رج اور تم سے لیش کے ساتھ ستو پردھان انتہ کرن کے ستو پر دھیان کیا جائے۔ تو چونکہ ستو کا خاصہ پرکاش اور آنند کا ہے۔ آنند کی بھاونا ہوتی ہے۔ اس واسطے اسے "آنند والی" سمادھی کہتے ہیں۔ جو یوگی اِس ستو کے آنند پر ہی پہنچے ہیں۔ اور پردھان یا پرش کی بھاونا تک ان کی رسائی نہیں ہوئی۔ وہ "بدیہہ" کہلاتے ہیں۔ کیونکہ دیہہ یا جسم یعنی مادیات اور جسمانیات کی

قید سے وہ باہر آگئے ہیں۔ اس سمادھی کو گرہن سماپتیؔ یعنی آلہ علم کا علم کہتے ہیں۔ انتھہ کرن آلہ علم ہے۔ اس کا علم اس سمادھی میں ہوتا ہے ٭

۴۔ رج اور تم کا لیش ساتھ نہ ہو۔ اور صرف ستو کا دھیان کیا جائے تو ظاہر ہے کہ صرف ہستی کا خیال باقی رہ جائیگا۔ اسے "اشمتا والی سمادھی" کہتے ہیں۔ اسکی کے معنی ہیں "میں ہوں"۔ لیکن یہ اہنکار نہیں ہے۔ اہنکار نیچے رہ گیا۔ یہاں محض ہستی کا خیال ہے یعنی آدمی پتھر کی طرح جڑ بنا نہیں پڑا رہتا ہے۔ بلکہ گیان وان ہے۔ یہ حالت اشمتا کی ہے سُشپتی یعنی گہری نیند میں آدمی کا حال پتھر کا سا ہوتا ہے۔ آنکھ کھلتی ہے تو وہ پتھر نہیں رہا۔ گیان وان آدمی ہے مگر اسے صرف اجماعی گیان ہے۔ یہ انفرادی اہنکاری گیان نہیں کہ میں کیا ہوں اور میرے گرد و پیش کیا کیا ہے۔ اس حالت کو اشمتا کہتے ہیں۔ اہنکار بیرونی اشیا کو معلوم کرتا ہے۔ اس کا رُخ اندر کی طرف ہو تو ظاہر ہے کہ پرکرتی میں لے ہو کر ہستی محض کی طرح رہجائیگا۔ یہ اشمتا ہے۔ اس سمادھی کو "گرہیتری سماپتی" یعنی عالم کا علم اس وقت کہتے ہیں جب پُرش کو پرکرتی سے تمیز کر کے دھیان یا بھاونا کرتے ہیں۔ جو یوگی پرکرتی کے اس درجے میں قائم ہیں۔ اور انہیں پُرش یا ایشور کے درشن نہیں ہوتے وہ "پرکرتی لے" کہلاتے ہیں ٭

دھیان یا غور کے ہر ایک کام میں ترپُٹی یعنی تین چیزیں ہوا کرتی ہیں معلوم علم اور عالم۔ ترک اور بچار والی سمادھی میں چونکہ سوکشم اور ستھول اشیا کا دھیان ہے اس واسطے وہاں بڑی چیز معلوم ہے۔ آنند والی سمادھی میں چونکہ دھیان آلہ علم یعنی انتھہ کرن کا ہے۔ اس واسطے اس میں بڑی چیز علم ہے۔ اشمتا والی سمادھی میں چونکہ انتھہ کرن پرکرتی میں لے ہو جاتا ہے اور

صرف ہستی محض باقی رہتی ہے۔ اور یوگی کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ پُرش کو
پرکرتی سے تمیز کرے۔ اس واسطے یہاں "عالم" یعنی گیان سروپ پُرش
بڑی چیز ہے ÷

اس سے بھی صاف تر الفاظ میں یوں سمجھو کہ دھیان جمانے کے چار
درجے ہوا کرتے ہیں۔ اول کسی کثیف صورت مثلاً دیوتا یا گورو کی مورت پر
دھیان جمایا جاتا ہے۔ اس سے ترقی کرکے اِن لطیف چیزوں کو لیا جاتا
ہے۔ جو کثیف چیزوں کی علتیں یا کارن ہیں۔ تیسرا درجہ یہ ہے کہ دھیان
آلات علم اور اُن کی علتوں یا کارنوں پر جمایا جاتا ہے۔ جن سے وہ حرکت
میں آتے ہیں۔ اور چوتھا درجہ یہ ہے کہ دھیان تمام علتوں کی علت یا کارنوں
کا کارن پر دیا جاتا ہے۔ جو ظاہر ہے کہ چیتن پرش ہے جس کی روشنی میں
یہ کارخانہ چل رہا ہے۔ ایک ایک درجے میں جتنی مشق بہم پہنچتی جاوے
اُس سے آگے بڑھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اس طرح آدمی اونچے
مدارج پر پہنچ جاتا ہے۔ جو لوگ مورتی پوجن یا گورو ڈم کا کھنڈن کرتے
رہتے ہیں۔ وہ نہ شاستر کے اصول سے باخبر ہیں نہ روحانیت کے
رموز کو سمجھتے ہیں ÷

سمپرگیات سمادھی کو سبیج یا سبکلپ سمادھی بھی کہتے۔ کیونکہ اس میں
عالم و معلوم کا فرق یا بکلپ یا بیج رہتا ہے۔ دوسری سمادھی اسمپرگیات
نربیج یا نربکلپ کے نام سے پکاری جاتی ہے۔ اس میں عالم و معلوم کا
فرق اُٹھ جاتا ہے۔ گویا بکلپ یا بیج نہیں رہا اور وہ سمپرگیات یعنی اپنے
سے علیحدہ کسی چیز کے جاننے کا جو فرق تھا جاتا رہا۔ صرف یکتائی ہی یکتائی
رہ گئی۔ اس واسطے یہ سمادھی صرف سنسکار روپ ہے اور بیراگ کی مشق سے

پیدا ہوتی ہے۔ چونکہ نرودھ کی برتی کے سوا اس میں کچھ اور ہے ہی نہیں اسواسطے
یوں سمجھو کہ یہ حالت نفس محض سنسکار روپ ہے۔ اور چونکہ پُرش اور پرکرتی
کی تمیز سے بہم پہنچتی ہے۔ اس واسطے پُرش کے شُدھ سروپ کے اولوکن کرنے
سے پرکرتی کے تماشوں سے پرم ویراگ ہوتا ہے۔ یہ ویراگ ہی اس سمادھی
کی علت سمان ہے ۔۔

ترک والی سمادھی میں دھیان تین چیزوں پر دیا جایا کرتا ہے۔ مثلاً
لفظ مہا بھوتوں۔ شے مہا بھوت۔ اور مہا بھوت کے گیان کی برتی۔ بے ترک
والی سمادھی میں لفظ اور گیان کی برتی حل ہو جاتی ہے اور فقط دھیان
کی ہوئی چیز باقی رہ جاتی ہے۔ یہی دونوں باتیں بچار اور بے بچار والی
سمادھی پر بھی عاید ہیں۔ ان سمادھیوں کی شروعات کثیفوں سے ہوتی ہے
اور انتہا سامیہ اوستھا والی پرکرتی ہے۔ ان سب میں بے بچار والی سمادھی
کا درجہ بڑا ہے۔ اس کی صاف ہونے پر قلب صافی ہو جاتا ہے۔ خلل کثیف و حجاب
وغیرہ سب دور ہو جاتے ہیں۔ چت کے پرساد کی حالت بہم پہنچتی ہے اور عقل صداقت
آگین ہو جاتی ہے یعنی گیان کشف کے طور پر ہونے لگتا ہے۔ پرتیکش انومان
آگم وغیرہ پرمانوں سے جو گیان ہوا کرتا ہے وہ افراد کو اجناس میں داخل کرنے سے
ہوتا ہے۔ یہاں عقل میں صفا کا وہ نور پیدا ہو جاتا ہے کہ بلا لحاظ نوع جنس
چھوٹی سے چھوٹی کا حقہ ویسی ہی نظر آتی ہے جیسی وہ حقیقت میں ہے۔
سمادھی کھلنے پر بھی یہ اعلےٰ درجے کے سنسکار باقی رہتے ہیں اور گو بیداری میں
ایسا یوگی معمولی آدمیوں کی طرح اشیا کا گیان کرتا ہے مگر اس گیان کے
سنسکار اس کی سمادھی کے سنسکاروں کو دبا نہیں سکتے۔ یہ حالت نفس بھی روکی
جائے تو سب کا نرودھ ہو جانے پر نربیج یا نروکلپ سمادھی بہم پہنچتی ہے۔

وجہ یہ ہے کہ سمپرگیات کے چاروں درجوں میں سوکشم ستھولوں کی سب برتیاں آگئیں۔ اب سمپرگیات کو بھی روکا گیا تو سب کا نرودھ قدرتاً ہو گیا۔ پرکرتی کے تماشے ختم ہوئے۔ اور پرش یا ناظر جو شدھ گیان سروپ ہے۔ اپنی ذات میں قیام نصیب ہو گیا۔

تیز ذوق آدمیوں کے واسطے سمادھی قریب تر ہے۔ ذوق وہ جذبہ ہے جس سے آدمی ہمہ تن کوشش میں مصروف ہوا کرتا ہے اور دل میں آگ لگی ہوتی ہے کہ کسطرح میں سمادھی لابھ کروں۔ اس حالت میں ظاہر ہے کہ ابھیاس میں سعی بلیغ کریگا اور جلد تر سمادھی کی حالت بہم پہنچا لیگا۔ مگر اس ذوق میں کم متوسط اور اعلےٰ تین درجے ہوا کرتے ہیں۔ جس درجے کا جسکا ذوق ہے اُسی درجے کے مطابق اس کو جلد تر یا کچھ دیر میں سمادھی بہم پہنچیگی۔

ان دونوں قسموں کی سمادھیوں کے متعلق دو امور اور ذہن میں رکھنے چاہئیں۔ سمادھی چونکہ سنسکار روپ ہے اس واسطے ظاہر ہے کہ جس درجے تک جس نے ترقی کی ہے۔ اُسی درجے کے سنسکار اُس کے چت میں رہیں گے بدیہوں کا ذکر اوپر آچکا ہے۔ یہ لوگ مہابھوت تنوماتراؤں اور اندریوں کے لطیف طبقوں سے اوپر نہیں چڑھتے ہیں۔ اسی لئے انہیں لطیف طبقوں کے سنسکار ان کے منوں میں رہیں گے۔ یعنی مرکر یہ انہیں لوکوں میں رہیں گے اور ادھکار پاکر وہاں کام کرتے رہیں گے یا اس دنیا میں خاص کاموں کے واسطے اوتاروں کی طرح آتے رہیں گے۔ غرض ان کی سمادھی سنسار ہی پیدا کرنے کا باعث بنیگی۔ مہابھوت تنوماتراؤں وغیرہ کے طبقے پتری لوک سورگ لوگ وغیرہ کہلاتے ہیں۔ ان کا مفصل اور دلچسپ حال میری کتاب چہل درویش میں دیکھو۔ اس مختصر میں اس کے دینے کی گنجائش نہیں ہے۔ پرکرتی لیوگیوں نے

بھی پُرش کے درشن نہیں کئے ہیں گو یہ لوگ بدیہوں سے اونچی حالت کو پہنچ گئے ہیں۔ ان کا قیام پرکرتی میں کلپ کے آخر تک رہیگا ٭

غرض بدیہوں اور پرکرتی لے یوگیوں کی سمادھی سنسار کا باعث ہے۔ ان کے خلاف اور لوگوں کی سمادھی کا سبب اعتقاد زور حافظہ یکتائی اور علم کے ساتھ ہوتا ہے۔ اعتقاد کے یہ معنی ہیں کہ فرخندگی طبع کے ساتھ انہیں یوگ پر بھروسا ہو کہ اس کی برکت سے ہم موکش پد کو پہنچینگے۔ اس اعتقاد کا نتیجہ یہ ہوگا کہ زور یعنی شوق اور اتساہ سے وہ یوگ میں مصروف رہیں گے۔ یہ ذوق و شوق انہیں یاد دلاتا رہیگا کہ پہلی ترقی کتنی کر آئے ہیں اور اب کتنی اور کرنی ہے۔ اس حافظے سے یکسوئی نفس میں مدد ملیگی۔ اور وہ یکسوئی میں ترقی کرتے چلے جائیں گے۔ یکسوئی سے یہ علم یا تمیز نصیب ہوگی کہ بدلنے والی صورتیں جتنی ہیں وہ پرکرتی کی ہیں۔ اور ہم نہ بدلنے والے گیان سروپ پُرش ہیں۔ اسطرح پرم ویراگ پیدا ہوگا۔ اور وہ اسمپرگیات سمادھی کے درجہ تک پہنچ جائیں گے۔ جو موکش پد ہے۔ جہاں سے بازگشت نہیں ہے یعنی بدیہہ اور پرکرتی لے یوگیوں کی طرح انکی سمادھی کا باعث سنسار نہیں ہے۔ بلکہ موکش ہے ٭

پانچویں فصل وکشیپ اور اُنکا علاج

سمادھی بہم پہنچنے میں وکشیپ یعنی من کی چنچلتا یا اضطراب قلب حارج ہوا کرتا ہے۔ اس اضطراب کے باعث مندرجۂ ذیل ہیں۔ بیماری۔ کچھوری۔

شک - بے پرواہی - آلکس - ہوا و ہوس - مغالطہ - مقام پر نہ پہنچنا - بے ثباتی - دُکھ - من کا ٹھہراؤ نہ ہونا - گھبراہٹ اور آتے جاتے سانس - بہتر ہوگا کہ ان الفاظ کے معنی بھی کھول دیئے جائیں - چنانچہ میں اپنے یوگ ورشن کی شرح سے مختصر معنی یہاں نقل کرتا ہوں +

بیماری خلطوں کی ناہمواری کا نام ہے یعنی جسم میں صفرا و سودا وغیرہ کا کم و بیش ہو جانا اور اس سے بخار زکام کھانسی وغیرہ ہو جاتی - کمزوری وہ حالت نفس ہے جس میں چت کام یعنی ابھیاس اور دھیان وغیرہ سے بھاگتا ہے - شک دو پہلو والی برتی کو کہتے ہیں کہ آیا یہ بات یوں ہے یا دوں - بھگون کرشن نے گیتا میں کہا ہے کہ تین آدمیوں کا ناس جایا کرتا ہے - جاہل کا بے اعتقاد کا اور شکی کا - بے پرواہی سمادھی کے سادھنوں میں شوق کا نہ ہونا ہے - مغالطہ چیز کے کچھ کے کچھ جان لینے کو کہتے ہیں جیسے نفس کی حالت کچھ ہے اور سمجھ بیٹھے کچھ اور - مقام پر نہ پہنچنے کے یہ معنی ہیں کہ خاص باعثوں سے خاص درجوں پر نہ پہنچنا - بے ثباتی وہ ہے کہ درجۂ خاص پر آدمی پہنچے تو سہی مگر وہاں ٹھہراؤ نصیب نہ ہو - دُکھ چت کا رجسی پرنام ہے اور اس سے ناخوشگواری محسوس ہوا کرتی ہے - من کے ٹھہراؤ نہ ہونے کے باعث بیرونی اسباب بھی ہوا کرتے ہیں اور اندرونی بھی - ان کا مفصل بیان ہم آسنوں کے متعلقات میں لکھ آئے ہیں - گھبراہٹ سے اعضائے جسم کانپنے لگتے ہیں اور آسن نہیں جمتا - اندر آتے جاتے سانس دھیان جمانے میں حارج ثابت ہوا کرتے ہیں - رہ رہ کر دھیان ان کی طرف جاتا ہے اور جس شے پر جمانا ہے اُس پر نہیں جمتا +

یہ وکشیپ یعنی اضطراب کی حالتیں ہیں جو چت کو ستھر یعنی یکسو نہیں

ہونے دیا کریں۔ سمادھی کے طالب کے واسطے اِن کا علاج کرنا ازبس ضروری ہے۔ بھگوان پتنجل علاج کے واسطے متعدد ابھیاس یا مشقیں بتاتے ہیں۔ اب ہم ان کی تشریح کرتے ہیں۔ چونکہ ان سے من کا ٹھیراو حاصل ہوتا ہے۔ اس واسطے انہیں بھی سمادھی کی وسیلیں ہی شمار کرنا چاہیے ؁

۱- ایک تتو کا ابھیاس۔ مضطرب چت میں ٹھیراو پیدا کرنے کے لئے ضرور ہے کہ اضطراب پیدا کرنے والے خیالات کی طرف سے چت کو ہٹاؤ اور ایک تتو کا دھیان کرو۔ تتو کے معنوں میں اختلاف ہے۔ راجہ بھوج اپنی برتی میں ایک تتو کے معنی یہ دیتے ہیں کہ سانکھیہ کے پچیس تتوؤں میں سے آدمی کسی ایک تتو کا ابھیاس کیا کرے جو اس کی سمجھ میں بیٹھتا ہے اور چت کو مرغوب و مطبوع ہے۔ بھگوان ویاس اپنے بھاشیہ میں ایک تتو سے ایشور مراد لیتے ہیں نفس مطلب دونوں کا ایک ہے اور وہ یہ ہے کہ اضطراب پیدا کرنے والے خیالات کو چت میں داخل نہ ہونے دو۔ ہوں تو سعی و کوشش کے ساتھ نکالو۔ اور کسی ایک چیز خاص کا دھیان کیا کرو۔ چونکہ دھیان اس ایک چیز کا ہوگا۔ لہذا مضطرب کرنے والے خیالات کی طرف نہیں جانے پائیگا۔ جتنی زیادہ مشق تکرار و اعادے سے ہوتی جائیگی۔ اُتنی ہی اضطراب اور اشانتی کی جگہ یکسوئی اور شانتی کی عادت پڑتی جائیگی۔ یہ عادت مستحکم ہوکر سمادھی پر جاکر ختم ہوگی ؁

۲- اخلاقی برتاو۔ سکھ دُکھ اور نیکی بدی کے ساتھ ہم آہنگی رحم خوشی اور بے پروائی برتنے سے چت میں شانتی اور ٹھیراو آیا کرتا ہے۔ یہ عملی اخلاقی اصول ہیں۔ جو اضطراب کی وجوہات بھی بتاتے ہیں اور اُن کے دُور کرنے کا طریق بھی۔ انسان کا قاعدہ ہے کہ کسی کو سُکھی دیکھتا ہے تو حسد کی

آگ میں جلنے لگتا ہے کہ ہائے یہ تو ایسا خوش اور ہیں یہ بات نصیب نہیں۔ یا کسی دُکھی دیکھتا ہے تو یہ ناخوشی کا نظارہ اپنی نظر سے ہٹانے کے واسطے اُس سے بھاگنا چاہتا ہے۔ یا نیکوں کو دیکھتا ہے تو چونکہ اپنی ذات میں یہ وصف نہیں پاتا اس لئے اُن سے کُڑھتا ہے۔ یا بدوں کو دیکھتا ہے تو اُن کی تقلید کرنے سے خود بھی بُری عادتیں اختیار کر لیتا ہے۔ چاروں باتیں ایسی ہیں کہ من کو اشانت اور مضطرب رکھتی ہیں اور یکسو نہیں ہونے دیتیں۔ بھگوان پتنجلی ان چاروں کے علاج بتاتے ہیں۔ ان سُنہری اصولوں پر عملدرآمد کیا جائے تو آدمی کی زندگی سُدھر جائیگی۔ اور اشانتی کی بجائے شانتی رونما ہو کر قلب یکسو رہنے کی عادت بہم پہنچائیگا۔

۱۔ کسی کو سُکھی دیکھو تو حسد کرنے اور کُڑھنے کی بجائے اُس کے ساتھ ہم آہنگی کرو یعنی جیسا وہ خوش ہے اسی طرح تم بھی خوشی کا اظہار کرو۔ اوّل اوّل طبیعت پر جبر کرنا پڑیگا۔ رفتہ رفتہ حسد کی خراب عادت چھوٹ جائیگی اور تم دوسروں کی خوشی دیکھکر حقیقت میں تہِ دل سے خوش ہونے لگو گے۔ جو نہایت شانتی والی عادت ہے۔

۲۔ اسی طرح دُکھیوں کو دیکھو تو اُن سے پہلو بچاؤ اور بھاگو نہیں۔ بلکہ یہ عادت ڈالو کہ ہر شخص کا دُکھ دیکھ کر تمہارے دل میں رحم یا دیا جوش مارنے لگے کہ ہم کس طرح اس کا دُکھ دور کریں۔

۳۔ نیکوں کو دیکھ کر تمہیں اندرونی خوشی ہونی چاہئے اور کتنی ہی قربانی کیوں نہ کرنی پڑے اُن کے قدموں پر چلنا چاہئے۔

۴۔ اس کے برعکس اگر ہو سکے تو بدوں کی بدی کا علاج مستحسن طریق سے کرنا چاہئے۔ نہ ہو سکے تو اُن سے بے پروائی برتنی چاہئے۔ نہ کہ اُن کی تقلید کرنی۔

اِن اخلاقی اصول کو جو شخص اپنا دستور العمل بنا کر عمل میں لاتا ہے وہ جلد تر چت پرساد یعنی صفائے قلب حاصل کر لیتا ہے جو سمادھی کا قدم اول ہے بھگوان کرشن گیتا میں فرماتے ہیں ؂

پاتے ہی صفائے قلب یہ ہے دستور ؂ سب دُکھ اور درد ہوتا ہے دل سے دُور
دل جس کا ہوگیا مصفا وہ شخص ؂ ہو جاتا ہے جلد قائم العقل ضرور

۳- پرانایام- پرانایام کا ابھیاس بھی چت کے ٹھیراو میں بہت ہی کارآمد ثابت ہوا کرتا ہے۔ اس کا مفصل بیان پہلے ہو چکا ہے اس واسطے یہاں کچھ اور لکھنے کی ضرورت نہیں ہے ؂

۴- وِشئے کا انوبھو- وِشئے پانچ ہیں- گندھ رس روپ سپرش اور شبد- ان کا بیان سانکھیہ کے پچیس تتوؤں میں دیکھو- ان کا انوبھو یا احساس اسطرح کیا جاتا ہے- ناک کے اگلے حصّے میں یہ دھیان کرتے ہیں کہ خاص خوشبو آرہی ہے- کچھ عرصے کے ابھیاس سے وہ خوشبو حقیقت میں آنے لگتی ہے- یہ وِشئے کا انوبھو ہے- جہاں ہونے لگا- اضطراب قلب دور ہو جاتا ہے اور توجہ یکسو ہونے کی وجہ سے تسکین اور شانتی رونما ہونے لگتی ہے- اسی طرح زبان کے اگلے حصّے میں خاص ذائقے کا- تالو کے اگلے حصّے میں یا آنکھوں کے سامنے بھوؤں کے بیچوں بیچ کسی خاص روپ یا صورت کا- زبان کے بیچ کے حصّے میں سپرش یا لمس کا- اور زبان کی جڑ میں یا کانوں میں یا خاص حصّہ ہائے جسم میں خاص خاص شبدوں کا انوبھو پیدا کیا جاتا ہے- اور چونکہ اضطراب کی جگہ من کو ان انوبھوؤں یا احساسوں کی طرف متوجہ رکھا جاتا ہے- اسلئے وِکشیپ ہونے نہیں پاتا- بلکہ چت یکسو اور شانت رہا کرتا ہے ؂

۵- پُرنور و سرور چت انوبھو- وِشئے انوبھو کی بجائے چت کا انوبھو

اضطراب کا دُور کرنے والا اور من کا ٹھیراو پیدا کرنے والا ہے۔ طریقہ یہ ہے۔
چت کو ہر قسم کے خیالات سے خالی کرو۔ ظاہر ہے کہ جب خیالات سے خالی ہو گیا
تو چت کا جو سروپ ہے اُسی سے اُس کا انوبھو بھی ہوگا۔ چت ستوگُن کا کاریہ ہے
جس کے خاصے پرکاش اور آنند ہیں۔ چت خالی ہوتے پر انہیں پرکاش اور
آنند کا انوبھو بھی ہونے لگیگا۔ ہاں اس میں شک نہیں کہ بے سہارے چت کا
خالی کرنا سخت دِقّت کا کام ہے۔ اسواسطے آچاریوں نے سہارے رکھے ہیں
یعنی دل کو آٹھ پتّوں والا کنول مانا ہے جس کا رُخ نیچے کی طرف رہتا ہے۔ سانس کو
باہر نکالنے کے ساتھ دھیان یہ کرنا چاہیئے کہ اُس کا رُخ اوپر کو ہوا۔ اسطرح
دھیان کرنے کرتے چت سُشمنا ناڑی میں داخل ہوگا اور اُسے چاند سورج
کی سی روشنی اور سرور موقوعوں ہونے لگیگا۔ یہ چت کا پُرنور و سرور انوبھو کہلاتا
ہے۔ یہی حالت ایک اور طریق سے بہم پہنچائی جاتی ہے جسکا ذکر اُپنیشدوں میں
آتا ہے یعنی دل کو اندرونی نگاہ سے اسطرح دیکھتے ہیں کہ یہ خلاوالا آکاش
ہے۔ اور اسمیں سورج چاند تارے وغیرہ روشن ہیں۔ ابھیاس کرنے سے حقیقت
میں یہی نظارہ دِکھائی بھی ہونے لگتا ہے۔ اور اضطراب کی بجائے چت شانتی اور
بشرام حاصل کرتا ہے ٭

۶ ۔ بے خواہش چت انوبھو ۔ اوپر جو ابھیاس بیان ہوا۔ اُسی کی دوسری
صورت یہ ہے۔ کہ چت بے شک ستوگُن کا کاریہ ہے۔ مگر ستوگن صرف
پردھان ہے۔ رجوگن اور تموگن بھی گو دبے ہوئے ہیں مگر موجود ضرور ہیں
انہیں سے خواہشات اُٹھا کرتی ہیں۔ دھیان یہ کرو کہ چت میں رجوگن تموگن
نہ رہنے سے کوئی خواہش نہیں رہی ہے اور وہ تمام خواہشات سے خالی ہے۔
اسطرح چت خالی ہو گیا تو نور و سرور کا انوبھو بہم پہنچیگا۔ یہاں بھی چونکہ بے سہارے

چت کا خالی ہونا مشکل امر ہے اس واسطے شارح لوگ بے خواہش چت سے بے خواہش
چت آدمی مراد لیتے ہیں۔ مثلاً رام کرشن وسسشٹ و ویاس جی وغیرہ۔ ان مہاتماؤں کا دھیان
چت کا اضطراب دور کر کے اُسے ٹھہراؤ بخشا کرتا ہے۔

۷۔ سوپن اَنوبھو۔ عالم بیداری میں یہ دھیان کرتے رہنا کہ ہم خواب دیکھ رہے
ہیں اور عالم بیداری کی دنیا خواب کا عالم یا خواب کی کائنات ہے سوپن اَنوبھو
کہلاتا ہے۔ دھیان کرتے کرتے دنیا سے کثیف کثیف نہیں رہتی۔ بلکہ عالم خواب
کی طرح لطیف ہو جاتی ہے اور باعث کلفت نہیں رہا کرتی۔ اس کا کمال یہ ہے
کہ نقشہ خواب بھی رفتہ رفتہ اُڑ جائے اور سُشپتی کی حالت بیداری میں طاری ہونے
لگے۔ یہ دونوں ابھیاس ویدانتی لوگ کیا کرتے ہیں اور اُن کے ذریعے سے چت کا
استقرار حاصل کرتے ہیں۔

۸۔ من بھاتی چیز کا دھیان۔ ناظرین کو خیال رہے کہ طبایع انسانی مختلف ہیں
اس لئے مختلف آدمیوں کی خواہشیں اور پسندیں بھی جدا جدا ہیں۔ سب کے لئے
دھیان کا نہ ایک طریق رکھا جا سکتا ہے۔ نہ سب کو ایک لکڑی ہانکا جا سکتا ہے۔
ہر شخص کو ایک لکڑی ہانکنا ہر ایک کے لئے دھیان کو ناممکنات میں داخل کرنا ہے۔
ہاں جو طریق جسے مطبوع و مرغوب ہے اس کے مطابق وہ شخص دھیان کیا کرے
تو چت جلد تر مستحکم ہونے لگتا ہے۔ یہ اختلاف طبایع اور اختلاف درجہائے روحانی
ترقی صرف ہندو دھرم میں پہچانا گیا ہے۔ اور کسی مذہب و ملت میں نہیں جو اُلٹا
سب کو ہی ایک لکڑی ہانکتے ہیں۔ اسی وجہ سے اور ممالک میں مذہب کی
طرف سے بے دینی و بے اعتقادی پھیلتی جاتی ہے۔

اسی اصول کو ذہن میں رکھ کر بھگوان پتنجلی۔ جو لوگ آچاریہ اور طبع
انسانی کے رموز سے واقف فلسفی ہیں۔ کہتے ہیں کہ جو جس کی من بھاتی چیز ہے

اُسی کے دھیان سے اُس شخص کو جلد تر من کا ٹھیراو حاصل ہو سکتا ہے۔ بعض من کے اندر چاند دیکھتے ہیں۔ بعض آنکھوں کے سامنے یا دسویں دوار میں تارا دیکھتے ہیں بعض خاص چکروں یا خاص ناڑیوں میں خاص تماشے دیکھتے ہیں یا خاص آوازیں سُنتے ہیں۔ بعض اِشٹ دیو یا گورو کی مورتی کا دھیان کرتے ہیں۔ دھیان کے یہ سب طریقے من کو ٹھیراو بخشنے والے ہیں۔ اور ان میں سے کسی ایک مرغوب و مطبوع طریق کو اپنا دستور العمل بنانے سے آدمی بہت جلد ترقی کر سکتا ہے۔

جن مذہب متعصبین سب کو ایک لکڑی ہانکا جاتا ہے یا جو ہٹ دھرم اپنی جہالت سے لوگوں کو دھیان کے خاص طریقوں سے ہٹاتے ہیں اور اپنے ہی عقائد و وہمیہ کا پابند ہر شخص کو بنایا چاہتے ہیں۔ کہ انہیں کو سب مانیں۔ وہ بڑی بھاری غلطی پر ہیں۔ وہ اپنی ہی راہ ترقی اپنے تعصبات اور جہالت سے بند نہیں کر رہے ہیں۔ بلکہ اوروں کے لئے بھی سخت سد راہ ہو رہے ہیں۔ دُنیا میں کوئی خدائی ٹھیکہ دار نہیں ہو سکتا۔ ہر شخص اپنی آزادی اپنے ساتھ لایا ہے جس طرح چاہے اوپر اُٹھے۔ یہ قدرتی آزادی کسی کو اس سے چھیننے کا استحقاق حاصل نہیں ہے۔

چھٹی فصل کلیش اور اُن کا علاج

کلیش تکلیف پہنچانے والی چیزوں کو کہتے ہیں۔ چونکہ یہ سمادھی میں حارج ہوتے ہیں اور اُن سے تکلیف پہنچتی ہے۔ اس واسطے انہیں کلیش کا نام دیا جاتا ہے

یہ تعداد میں پانچ ہیں۔ اِبدّیا یا جہل۔ اسمتا یا انانیت۔ راگ یا رغبت۔ دویش
یا نفرت۔ ابھی نویش یا محبت زندگی۔ ان میں سے جہل باقی چاروں کی جڑ ہے خواہ
وہ خوابیدہ ہوں۔ ہلکے ہوں۔ دبے ہوئے ہوں۔ یا پُرزور ہوں ⁂

"خوابیدہ" وہ کلیش ہیں کہ چت میں موجود تو ہیں لیکن اسباب بہم نہ پہنچنے
سے اپنا کام نہیں کر سکتے۔ یہ حالت بچے کی ہوا کرتی ہے۔ اس کے نفس میں سب
کلیش واسناؤں کی صورت میں موجود تو ہوتے ہیں۔ لیکن چونکہ اسباب اظہار ہنوز
موجود نہیں ہوئے۔ اس واسطے خوابیدہ حالت میں رہتے ہیں۔ "ہلکے" وہ ہیں جو اپنے
اضداد کی بھاونا سے طاقت نہیں پکڑنے پاتے بلکہ چت میں خفی صورت میں
موجود رہتے ہیں۔ مثلاً دنیا کی ہوا و ہوس کا خیال جو رغبت پر مبنی ہے بیراگ کی بھاونا
سے ہلکا ہو جاتا ہے لیکن اسباب پیدا ہونے سے پھر چت میں عود کر آتا ہے "دبے ہوئے"
وہ ہیں کہ زیادہ طاقتور کلیش انہیں سر نہیں اٹھانے دیتے۔ مثلاً جس وقت من میں
رغبت کا زور ہے نفرت دب جاتی ہے۔ مگر رہتی ضرور ہے اور اسباب موجود
ہونے پر نمایاں ہو جاتی ہے "پُرزور" وہ ہیں جو موافق اسباب پاکر اپنا زور دکھاتے
ہیں۔ مثلاً یوگی کا سمادھی سے اُٹھنا جو محض کلیشوں ہی کی وجہ سے دھیان کا
چھوٹنا ہے۔ اب ایک ایک کلیش کو لیتے جائیے اور اُس کی ماہیت دیکھتے جائیے ⁂

۱۔ اِبدّیا یا جہل۔ نفی علم یعنی گیان نہ ہونے کا نام نہیں ہے جو محض عدم یا
نیستی ہے۔ بلکہ اور برتیوں کی طرح چت کی ایک مثبت برتی ہے جس کی خصوصیت
یہ ہے کہ چیز کچھ اور ہے اور اُس کو سمجھ لیا کچھ اور۔ بھگوان پتنجلی اس کی چار صورتیں
دیتے ہیں۔ ناپائدار۔ ناپاک۔ دکھ۔ اور اناتم چیزوں کو پائدار۔ پاک۔
سکھ۔ اور آتما سمجھ لینا ابدّیا ہے۔ مثلاً دنیا ناپائدار ہے۔ اس میں ایسے کام
اٹھانا گویا ہمیں یہاں ہمیشہ رہنا ہے۔ ابدّیا یا جہل ہے۔ جسم ناپاک ہے۔

اس گُو کے گھڑے کو پاک سمجھ کر جو اوروں کے سایہ پڑنے تک سے بھاگتے ہیں وہ اُسی جہل میں مبتلا ہیں۔ دُکھ کو سُکھ سمجھنا جہل ہے۔ مگر بشیوں کا سُکھ جو انجام میں نہایت ہی دُکھ دینے والا ہے جہل سے سُکھ سمجھا رہا ہے۔ اناتم چیزیں جسم خاکی پران اندریاں من اور بدّھی ہیں۔ مگر جہل سے آدمی انہیں آتما سمجھ رہے ہیں۔ ایک کہتا ہے "میں" دُبلا یا موٹا ہوں۔ یہ جسم کو آتما سمجھا ہے۔ دوسرا کہتا ہے "میں" کمزور یا طاقتور ہوں۔ یہ پران کو آتما سمجھا ہے تیسرا کہتا ہے "میں" اندھا بہرا لولا یا لنگڑا ہوں۔ یہ اندریوں کو آتما سمجھا ہے۔ چوتھا کہتا ہے "میں" دانا یا نادان ہوں۔ یہ من کو آتما سمجھا ہے۔ پرکرتی لے جوگی بدّھی کو آتما سمجھ کر آگے ترقی نہیں کر سکا کرتے ہیں۔

۲۔ **اسمتا یا انانیت** ۔ عالم اور قوت علم کو ایک جاننا ہے۔ عالم حقیقت میں پُرش ہے جو گیان سروپ یعنی چیتن ہے۔ اُسکا عکس چِت میں اس لئے پڑتا ہے کہ چِت ستوگُن کا کاریہ ہونے سے مصفّا ہے اور عکس قبول کر سکتا ہے۔ چِت مختلف قسم کی صورتیں اختیار کرتا ہے مثلاً بیرونی اشیا کی سُکھ کی دُکھ کی۔ ان صورتوں یا برتیوں میں چیتن کا عکس پڑتا ہے تو ہمیں گیان ہوتا ہے کہ یہ فلاں شئے ہے۔ غرض چِت کی برتی گیان یا علم کہلاتی ہے۔ حالانکہ یہ برتی جڑ ہے گیان نہیں ہے۔ جہاں برتی صرف بدّھی کی ہے۔ وہاں چونکہ فردیت نہیں ہے۔ یہ برتی صرف اسمتا یا "میں ہوں" کی صورت اختیار کریگی۔ جیسے گہری نیند سے اُٹھ کر آدمی کو احساس ہوا کرتا ہے اور جس کا ذکر ہم سانکھیہ کے پچیس تتووں میں کر آئے ہیں۔ یہاں "مَیں" کا اطلاق بدّھی پر ہو رہا ہے نہ کہ شُدّھ گیان سروپ پُرش پر۔ اس واسطے یہ اِبدیا یا جہل کی ہی صورت ہے اور اسواسطے کلیشوں ہی میں داخل ہے۔

پرکرتی سے ہوگی یہیں ٹھیر جاتا ہے آتما تک اُس کی رسائی نہیں ہوسکتی
اسی لحاظ سے کہا گیا ہے کہ پرکرتی لے یوگیوں کو سنسار ہی ہوتا ہے - اس
کلیش کو دور کرکے اپنا شُدھ سروپ پہچاننا یوگ کی اعلےٰ معراج ہے ؀

۳ - راگ یا رغبت سُکھ کے پیچھے پیچھے آنے والی چیز ہے - آدمی سُکھ کو
محسوس کرتا ہے تو سُکھ کی اور اُن سادھنوں کی جن سے سُکھ پیدا ہوا ہے یاد
آیا کرتی ہے - نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ طبیعت چاہتی ہے - وہی سُکھ پھر نصیب
ہو - یہ سُکھ کی طرف بعد کی کشش رغبت کہلاتی ہے ؀

۴ - دویش یا نفرت - دُکھ کے پیچھے پیچھے آنے والی چیز ہے - آدمی
دُکھ محسوس کرتا ہے تو دُکھ کی اور اُن سادھنوں کی جن سے دُکھ پیدا ہوا
ہے یاد آتی ہے - نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ طبیعت چاہتی ہے وہ دُکھ پھر نصیب نہ ہو - یہ
دُکھ سے بچے رہنے کی خواہش نفرت کہلاتی ہے ؀

۵ - ابھی نویش یا محبت زندگی - نہایت ہی پُرزور چیز ہے - اسی واسطے
داناؤں سے بھی یہ تعلق روکے نہیں رُکتا - وجہ یہ ہے کہ کیا جانور کیا آدمی
اور کیا دیوتا سب نے آواگون میں جنم پر جنم پائے ہیں اور مرنے کی تکلیف
اُٹھائی ہے - اس واسطے یہ سخت تعلق سب کے ذہن میں بیٹھ گیا ہے کہ جسم سے
جدائی تکلیف کا باعث ہے - کبھی نہ ہو ہرگز نہ ہو - اسی خوف مرگ کے باعث محبت
زندگی کو ابھی نویش یا تعلق سخت کہا جاتا ہے - یہ حقیر سے حقیر کیڑے سے لگا کر
دیوتاؤں تک کیا برہما تک یکساں ہے - کسی کو اس سے نجات نہیں ہے ؀

یہ پانچ کلیش ہیں - ان کے نام اور خصوصیتیں اور بھی ہیں جن کا مفصل بیان
میری کتاب فلسفۂ سانکھیہ میں دیا ہوا ہے - یہاں مختصر بیان دیتا ہوں ؀

۱ - ابدیا کو تمس بھی کہتے ہیں - یہ اناتم چیزوں یعنی تنوماتراؤں - اہنکار - مہت -

اور اوّیکت کو آتما مانتا ہے ؛
۲ - اسمتا کو موہ کا نام دیتے ہیں - یہ یوگی کا اُن صورتوں کو آتما ماننا ہے جو خاص سدّھیوں اور شکتیوں مثلاً اینما مہا وغیرہ سے وہ دھارن کیا کرتا ہے ؛
۳ - راگ کو مہا موہ کہتے ہیں - یہ یوگی کا اُن سوکشم سُکھوں میں محو ہونا ہے - جو سدّھی حاصل کر کے اونچے طبقوں میں اُسے محسوس ہوا کرتے ہیں ؛
۴ - دویش کو تامِشر کہتے ہیں - یہ اُسوقت پیدا ہوتا ہے کہ یوگی سب چیزوں پر اُیشرتا یا قدرت حاصل کرنی چاہتا ہے - مگر موانع اور رُکاوٹیں ہیں کہ نہیں ہونے دیتیں ؛
۵ - ابھی نویش کو اندھ تامِشر کہتے ہیں - یہ اس بات کا خوف ہوتا ہے کہ جو سدّھیاں حاصل ہو گئی ہیں وہ جاتی نہ رہیں اور میں کورے کا کورا نہ رہ جاؤں ؛
بیان بالا سے ظاہر ہے کہ کیا نیچے اور کیا اونچے درجوں میں یوگی کو کلیش دِق کرتے رہتے ہیں - اس واسطے سعی و کوشش کر کے اِن کا علاج کرنا چاہئے - علاج بھگوان پتنجلی تین بتاتے ہیں کریا یوگ - طریق مخالف - دھیان
۱ - کریا یوگ - اس میں تپ مطالعہ اور ایشور پرندھان داخل ہیں - اِن پر یم نیموں کے باب میں بہت کچھ لکھا جا چکا ہے اسواسطے یہاں اعادہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے - کریا یوگ میں اصول یہ مضمر ہے کہ اس سے خیالات سُدھرتے ہیں اور قلب صافی ہوتا ہے - اس لئے کلیشوں کو بھی دور کرتا ہے اور سمادھی کی بھاونا میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے ؛
۲ - طریق مخالف - سوکشم کلیشوں کے دور کرنے میں بکار آمد ہے - سوکشم کلیش واسناؤں کی صورت میں رہتے ہیں یعنی ہنوز انہیں موقع اظہار نہیں ملا ہے علاج کا طریق ہے کہ جس ترتیب سے وہ پیدا ہوئے ہیں - اسکی مخالف ترتیب سے سوچ کر انہیں خاطر سے نکالا جائے - پرکرتی جو مہت اہنکار من اندریوں اور

مہابھوتوں کی صورتیں اختیار کرتی ہے۔ یہ انولوم پرنیام یعنی سیدھا ارتقا کہلاتا ہے اس پرنیام میں علت میں سے معلول کو نکالا جاتا ہے۔ اسکا مخالف پرنیام پرتی لوم یعنی اُلٹا ارتقا کہلاتا ہے جس میں معلول کو اُس کی علت میں داخل کیا جاتا ہے۔ مثلاً مہابھوت اندریاں اور من کوئی چیز نہیں ہے۔ صرف اہنکار کی بدلی ہوئی صورت ہے۔ اہنکار بُدھی کی بدلی ہوئی صورت ہے اور بُدھی پرکرتی کی اسطرح ایک پرکرتی رہ جاتی ہے۔ یہ جڑ ہے اور سب تبدیلی اس میں ہے۔ میں گیان سروپ پرش یا آتما ہوں اور پرکرتی کی تبدیلیوں سے لیپایمان نہیں ہوں۔ جتنی اس بچار کی بھاونا مضبوط ہوتی جائیگی۔ اُتنا ہی چت کا ناش ہوتا جائیگا اور ساتھ ہی کلیش بھی جو واسنا روپ ہیں دور ہوتے چلے جائیں گے۔

۳۔ دھیان۔ اُن کلیشوں کے دور کرنے میں کام آتا ہے جو واسنا روپ نہیں رہے ہیں۔ بلکہ برتیوں کی صورت میں ظاہر ہو کر سُکھ دُکھ موہ وغیرہ پیدا کرتے ہیں۔ اور اس واسطے سمادھی لگانے میں حرج ڈالتے ہیں اِن کا علاج دھیان سے چت کو ایکاگر یا یکسو کرنا ہے۔ دھیان کے طریقے پہلے بتائے جا چکے ہیں۔ اس واسطے یہاں نہیں دئیے گئے۔

ساتویں فصل کرم اور اُن کا علاج

کلیش صرف تکلیف دینے والی اور سمادھی میں خلل ڈالنے والی چیز ہی نہیں ہیں۔ بلکہ کرم واسنا کی بھی یہی جڑ ہیں۔ چونکہ پرکرتی اور پُرش دونوں انادی ہیں اور اگیان کا کاریہ اُن کا تعلق بھی انادی ہے۔ اس واسطے ہر پُرش کے کرم بھی انادی

ہیں۔ ان جنم جنمانتروں کے کرموں کا مجموعہ سنچت یعنی جمع شدہ کہلاتا ہے۔ اس میں سے
جو کرم پھل دینے کے لائق ہو جاتے ہیں وہ پراربدھ یعنی شروع شدہ نام پاتے
ہیں۔ یہ آدمی کو جنم دیتے ہیں اور اپنے پھلوں کے مطابق خاص حالات نواحی
میں لا بٹھاتے ہیں۔ اس جنم میں جو کرم وہ کرتا رہتا ہے ان میں سے بعض کا
پھل تو یہیں پاتا رہتا ہے اور بعض کا نہیں۔ یہ آگے چل کر پھل دینگے اسواسطے
آگمی یعنی مستقبل کہلاتے ہیں اور سنچت کرموں کے خزانے میں جمع ہو جاتے ہیں
اسطرح آواگون کا لامتناہی سلسلہ جاری رہتا ہے۔ کرم سے آدمی جنم پاتا
ہے۔ جنم پاکر اور کرم کرتا ہے اور یہ کرم اور جنموں کے باعث بنتے ہیں ÷

کرم ختم ہونے میں اسواسطے نہیں آتے کہ انکی جڑ یعنی کلیش سدا ہری
رہتی ہے۔ جڑ چونکہ موجود ہے کرم بارآور رہتے ہیں اور جاتی عمر بھوگ میں
ظہور پذیر ہوتے ہیں۔ بھوگ سے مراد امیری غریبی صحت بیماری طاقتوری و
بے طاقتی ہے۔ بعض شخصوں کو ہر طرح کے بھوگ میسر ہوتے ہیں بعض
غریب تمام عمر ترستے رہتے ہیں اور انہیں کچھ نہیں ملتا۔ بعض بچے صحتور
پیدا ہوتے ہیں۔ بعض لنگڑے لولے اپاہج۔ غرض دنیا کی نیرنگی کے باعث
یہی کرم ہیں۔ عمر کا دار و مدار بھی انہیں کرموں پر ہے۔ پراربدھ کرموں نے
جس زور کے ساتھ جسم انسانی کی گیند کو اس دنیا میں لڑھکایا ہے۔ اُتنے
ہی عرصے وہ لڑھکتی بھی رہیگی یعنی آدمی زندہ رہیگا۔ جب یہ زور ختم ہوا تو
اس گیند کا لڑھکنا ختم ہو جائیگا۔ اور آدمی مر جائیگا۔ یہ دونوں اصول
آئینے کی طرح صاف ہیں ÷

جاتی کے معنی دو لئے جاتے ہیں۔ ایک تو برہمن چھتری ویش شودر کے
ہاں جنم ہونا۔ دوسرے جانور یا انسان کا چولا ملنا۔ دونوں ہی کا دار و مدار

کر ہوں پر ہے - ناظرین کو خیال رہے کہ پرکرتی جو کام کر رہی ہے اور جو تماشے دکھا رہی ہے وہ اسواسطے ہیں کہ پُرش اُن سے تجربہ اُٹھائے اور موکش کی جانب میل کرے۔ اسواسطے ہر جیو کو طرح طرح کی جونوں میں سے گزرنا ہوتا ہے۔ ہندو شاستر بتاتا ہے کہ چوراسی لاکھ جونوں کے بعد انسانی چولا ملتا ہے بھگوان پتنجلی کہتے ہیں کہ جُون کی تبدیلی پرکرتی کے بھرپور ہونے سے عمل میں آتی ہے یعنی ایک جُون میں جیو کمال کو پہنچ گیا اور جو کچھ تجربہ حاصل کرنا چاہیئے تھا کر چکا تو اُس سے افضل جُون ملتی ہے تاکہ آیندہ ترقی کرتا چلا جائے۔ اس جُون بدلنے کا باعث پرکرتی ہی ہے جو سارے کام کرتی ہے۔ دھرم ادھرم وغیرہ اتفاقیہ باعث نہیں ہیں۔ مگر اس سے یہ نہ سمجھنا چاہئے کہ دھرم ادھرم بے فایدہ چیز ہیں۔ بلکہ یہ کسان کی طرح رکاوٹیں دور کرتے ہیں اور پرکرتی پر کمال کی راہیں کھولتے ہیں۔ دیکھو کھیت ہرا تو پانی سے ہی ہوتا ہے۔ مگر کسان نالیاں کھودے۔ رکاوٹیں ہٹائے اور پانی کے بہنے کا راستہ بنا دے تو کھیت آسانی سے پکیگا۔ بعینہٖ یہی کام پرکرتی کے مدد دینے میں دھرم ادھرم وغیرہ کرتے ہیں +

رہا یہ سوال کہ آدمی کا چولا پاکر انسان پھر جانور بن سکتا ہے یا نہیں اسمیں دو مذاہب ہیں۔ ایک کا تو یہ قول ہے کہ بن سکتا ہے۔ یہ سزا اس کے واسطے ایسی سمجھنی چاہیئے کہ برس دو برس یا دس پندرہ برس کو جیلخانے بھیجدیا گیا۔ دوسرے کا یہ قول ہے کہ انسانی درجے تک جیو پہنچ گیا تو پھر حیوانی جُون اُسے اسی طرح نہیں مل سکتی جیسے آم کا درخت ببول کے کانٹے نہیں دے سکتا۔ شاستر جو یہ کہتا ہے کہ فلاں شخص مر کر گدھا یا کتا بن گیا۔ اس کے یہ معنی ہیں کہ دوسری جُون میں وہ جیو پیدا تو انسانی چولے ہی میں ہوا مگر اُس کی عادات و خصائل اپنے

بُرے کرموں کی وجہ سے گدھے یا کُتّے کی سی ہوگئیں۔ ہر شخص کے تجربے میں ایسے انسان صورت بہایم سیرت آدمی آتے رہتے ہیں ۔

ان جاتی بھوگ اور عمر میں آدمی دُکھ سُکھ بھوگتا رہتا ہے اور اسکا باعث پُنّ اور پاپ ہیں۔ نادانوں کی نگاہ میں خوشگوار چیزیں سُکھ دیتی ہیں۔ مگر جو دانا لوگ ہیں یعنی یوگ کے جاننے والے انہیں ہر چیز ہی دکھ دینے والی کیا بلکہ محض دُکھ روپ نظر آتی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ نتایج فکر اور اثرات کی وجہ سے یا گُنوں کے تخالف سے ہر چیز میں دُکھ ہی دُکھ بھرا ہوا ہے۔ نتایج کے یہ معنی ہیں کہ چیز اچھّی ہے تو اس کی ہوس تکلیف دیتی ہے اور بُری ہے تو اس کے دفعیئے کے اسباب ڈھونڈھنے پڑتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں ہر بار کامیابی ناممکن ہے۔ اسواسطے نتیجہ ہمیشہ تکلیف و مایوسی ہی ہے۔ فکر باعث تکلیف مشہور عام ہے۔ اچھّی چیزوں کا بہم پہنچانا۔ احتیاط سے رکھنا اور اوروں کو لینے نہ دینا بھی مصیبت ہے اور بُری چیزوں سے بچنا بھی۔ کیونکہ دونوں ہی بے صبری و بے اطمینانی پیدا کرنے والے اسباب ہیں۔ اثرات سنسکار ہیں جو راحت و تکلیف کا ہر احساس اپنے پیچھے چھوڑتے ہیں اور جو آیندہ جذب و دفع دونوں صورتوں میں تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ گُنوں کا اختلاف یہ ہے کہ ستوگن رجوگن تموگن پرکرتی کے تینوں گُن ہر چیز میں ہیں اور یہ ہمیشہ بدلتے رہتے ہیں۔ چونکہ اس تبدیلی ہی کی وجہ سے دوام کسی شے کو ہے نہیں اس واسطے ناپائدار شئے میں جہاں وابستگی ہوگی وہاں پریشانی ہی کا باعث ہوگی ۔

بیان بالا سے ظاہر ہے کہ ہر چیز دُکھ روپ ہے۔ اور چونکہ اس کا ملنا یا نہ ملنا کرموں پر منحصر ہے۔ اسواسطے دُکھ کی جڑ مول کرم ٹھیرتے ہیں۔ آدمی کو سعی و کوشش بلیغ سے مستقبل دُکھ کے رفع کرنے کی فکر کرنی چاہیے۔ مستقبل

اس لئے کہا ہے کہ جو دکھ بھوگ سے ختم ہو چکا اس کا تو کہنا ہی کیا ہے۔ موجودہ لمحے میں جو دکھ موجود ہے وہ اب ختم ہوئے کا ہوا ہے۔ ہاں آئیندہ دکھ کے جو انبار اپنے کرموں کی وجہ سے مہیا کر رکھے ہیں۔ ان کا دفعیہ کرنا چاہیئے تاکہ وہ باعث تکلیف نہ بن سکیں اور یہ دفعیہ عارضی نہ ہونا چاہیئے کہ کچھ عرصے کے لئے دکھ سے نجات مل جائے۔ بلکہ اس قبیل کا ہونا چاہیئے کہ دکھ پھر کسی طرح عود ہی نہ کر سکے۔ اگر دکھ سے کچھ عرصے کے لئے نجات مل گئی اور وہ پھر عود کر آیا تو دفعیہ ہی کیا خاک ہوا ÷

کرم واسنا نہایت ہی شہزور اور طاقتور چیز ہے۔ جیسا ابھی ذکر ہو چکا ہے آدمی کرم کرتا ہے۔ وہ کرم جنم دیتے ہیں۔ جنم پا کر اور کرم کرتا ہے اور اسطرح سلسلہ لامتناہی جاری رہتا ہے۔ یہ کرم تین طرح کے ہوتے ہیں۔ سفید سیاہ اور مخلوط۔ سفید کرم وہ اعمال نیک ہوتے ہیں جو سورگ ملنے کا باعث بنتے ہیں۔ سیاہ کرم وہ اعمال بد ہیں جو نرک ملنے کا باعث بنا کرتے ہیں۔ مخلوط کرم وہ ہیں جو انسانی چولا دیتے ہیں۔ معمولی آدمیوں کے کرم انہیں تینوں قسموں کے ہوا کرتے ہیں۔ یوگی کو چونکہ خواہش ثمرۂ اعمال نہیں ہوا کرتی اور فرائض کو محض فرائض سمجھکر بجا لاتا ہے اسواسطے اُس کے کرم سفید و سیاہ و مخلوط کبھی نہیں رہا کرتے ÷

تینوں طرح کے کرم ظاہر ہے کہ اپنی اپنی قسم کے سنسکار چت میں چھوڑیں گے انہیں کا دوسرا نام واسنا ہے۔ یہ یا تو حافظے کی صورت میں نمایاں ہونگے یا جون کرم اور بھوگ کی صورت میں۔ انہیں کرموں کی پختگی یعنی پھل دینے کے مطابق آدمی کو خاص جون ملا کرتی ہے اور اُس جون کے مطابق اس کے خاص بھوگ اور عمر ہوا کرتی ہے۔ چونکہ اس جون میں وہ کرم واسنائے کرمی

پیدا ہوتا ہے اور پُرانے سنسکار موجود ہوتے ہیں اس لئے حافظہ اپنا عمل کرتا ہے اور اُس سے ویسے ہی اعمال سرزد ہوتے ہیں جو اُس جُون اور اُس کی واسناؤں کے مطابق حال ہوتے ہیں۔ اب اگر متواتر انسانی بہ انسانی جُون ملے جائے یا بیچ میں جون بدل جائے اور ہزاروں برس کا فرق بھی پڑ جائے تو بھی چونکہ انادی کرموں والے جیو میں ہر جُون کے سنسکار موجود ہیں۔ موجودہ جون میں وہ عود کر آئیں گے اور اس کے تمام عمل موجودہ جون کے ہی مطابق ہونگے۔ یہ اعتراض نہیں اُٹھ سکتا۔ کہ بعد کی جونوں میں سنسکاروں کا وجود مانا مگر سب سے پہلی جون میں تو سنسکار نہیں ہو سکتے۔ وہاں جیو کے اعمال کا محرّک کون ہوگا۔ وجہ یہ ہے کہ جیو انادی ہیں۔ انکے کرم انادی ہیں۔ اور اُن کے کرموں کی واسنائیں انادی ہیں۔

اِن انادی کرم واسناؤں کے ناش کا طریق کیا جس سے آواگون کے پھنداوے سے آدمی چھُٹے اور اس کی کیولیہ میں استھتی ہو۔ سنو واسنا چونکہ کارن پھل آشرے اور سہارے سے بندھی ہوتی ہے انہیں چاروں کے ناش سے اُسکا ناش بھی ہوتا ہے۔ واسنا کا باعث متواتر و متوالی انوبھو ہیں۔ انوبھو کا باعث خواہش ہے۔ خواہش کا باعث اِبدّیا ہے۔ یہ باعثوں کا سہ پہلو سلسلہ ہے۔ اِن کا پھل مختلف جونوں کا ملنا ہے۔ جن میں مختلف طرح کے بھوگ ہوتے ہیں۔ آشرے چت ہے اور سہارے بشے ہیں۔ یہ چاروں ناش ہوں تو واسنا بھی ناش ہو۔ کیونکہ جب تک سبب قایم ہے۔ مرض کیونکر دور ہو سکتا ہے۔ اصلی سبب دیکھو تو اِبدّیا یا جہل ہے کیونکہ اِبدّیا سے خواہش اور خواہش سے واسنا پیدا ہوتی ہے۔ رہے پھل آشرے اور سہارا یہ تینوں اِبدّیا ہی سے نکلے ہوئے ہیں۔ اسواسطے اِبدّیا کا دُور کرنا امر اہم ہے۔ یہ جاتی رہے تو واسنا کا بیج جل جائیگا اور جلا ہُوا بیج پھر سنسار بہ کشش پیدا نہیں کر سکیگا۔ پس یوگ کے سادھنوں پر عمل کر کے

اور یہ تمیز ہم پہنچا کر کہ پرش گیان سروپ اور سدا اُشدّھ بُدّھ اور مُکت ہے۔
اور تبدیلیاں تمام پرکرتی میں ہوتی ہیں۔ پرش کو اُن سے کچھ علاقہ نہیں ہے
اودّیا کا ناش کرنا چاہیے۔ اس سے واسنائیں شانت ہوجائینگی۔ اور
سنسار جو دُکھ کا کارن ہے چھوٹ جائیگا۔

اعلےٰ درجے کا یوگی کرم اور کرم واسناؤں کو اور طرح بھی شانت کر سکتا
ہے۔ یہ کایا وِیُوہ نرمان ہے یعنی وہ اپنی شکتی سے اسطرح اننت جیو رچ
لے جسطرح خواب میں رچے جاتے ہیں۔ اور ان اننت جیووں کے وسیلے
سے اپنے اننت کرموں کے بھوگ ایک دم سے بھوگ کر اننت کرم واسناؤں کو
شانت کر دے۔ یہ جیو چونکہ اُس کے چت سے نکلے ہوئے ہیں۔ ظاہر
ہے کہ اپنی کرم واسنائیں علیحدہ نہیں رکھتے اس واسطے یہ کرموں کا پھل
بھوگ کر جس کا انوبھو محض یوگی کو ہوگا۔ ہر کرم شانت کر دیں گے۔ اور
بعد کے جنموں کا باعث نہیں بنینگے۔ یہ عمل صرف وہی یوگی کر سکتا ہے جسے
آتم درشن کے متعلق سِدّھیوں تک دسترس ہے۔

باب دہم

کیولیہ کا بیان

پہلی فصل۔ پرکرتی اور پرش

ہم نے تمام دُکھ کا باعث اودّیا یا جہل کو بتایا ہے۔ یہ ناظر و منظور کا جھوٹا تعلق ہے

ناظر یعنی پرش شُدّھ گیان سروپ اور ہمیشہ آنند روپ ہے۔ تبدیلیاں جتنی ہیں وہ سب پرکرتی میں ہوتی ہیں۔ مگر انادی اگیان سے پُرش کو بھرم یا وہم یہ ہو رہا ہے۔ کہ پرکرتی میں نہیں بلکہ مجھ میں تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ اسی واسطے کبھی اپنے کو سُکھی مانتا ہے۔ کبھی دُکھی۔ جنم پر جنم پاتا ہے۔ اور دُکھ پر دُکھ اُٹھاتا ہے۔ اس لامتناہی دُکھ کے دور کرنے کا بس ایک ہی طریقہ ہے اور وہ یہ ہے کہ آدمی پرکرتی اور پُرش یعنی ناظر و منظور کی تمیز بہم پہنچائے۔ اسکا سادھن یہی اشٹانگ یوگ ہے جو ہم نے اس کتاب میں بیان کیا ہے۔ اب ہم منظور و ناظر کی تمیز سے بحث شروع کرتے ہیں ؀

منظور یعنی پرکرتی وہ ہے جس کے خواص علم و عمل و قیام ہیں جس کی صورتیں مہابھوت اور اندریاں ہیں۔ اور جس کی غرض بھوگ اور موکش ہے۔ علم و عمل و قیام ستو رج تم پرکرتی کے تینوں گُنوں کے کام ہیں۔ ان کا مفصّل ذکر چونکہ نویں باب میں ہو چکا ہے اس واسطے یہاں اس کا اعادہ لاحاصل ہے۔ انہیں گُنوں کی وجہ سے پرکرتی مہابھوتوں اور اندریوں کی صورتیں اختیار کرتی ہے اندریوں میں گیان اندریاں۔ کرم اندریاں۔ پھر ان جو اندریوں کی ہی بدّتیاں ہیں۔ اور اندرونی اندریاں یا انتہ کرن یعنی من اہنکار بُدّھی وغیرہ سب شامل ہیں۔ اب رہ گئی یہ بات کہ پرکرتی یہ صورتیں کیوں اختیار کرتی ہے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ ایک تو پُرش کے بھوگ کے واسطے تاکہ وہ اس بھوگ سے تجربہ اُٹھائے اور دوسرے اس واسطے کہ بھوگوں کو ناپائدار جان کر موکش کی طرف مائل ہو۔ تمام بھوگ پرکرتی کے گُنوں کے کارج ہیں۔ اور گُن چونکہ ہمیشہ بدلتے رہتے ہیں۔ اس واسطے انہیں قیام و دوام نہیں ہو سکتا ؀ سانکھیہ کے نتو چار حالتوں میں ملتے ہیں۔ مہابھوت جو صاف لِنگ

یعنی نشان یا پہچان والے ہیں۔ ان کا تراُئیں اندریاں من اور اہنکار جو غیر صاف لنگ والے ہیں۔ بدھی جو محض لنگ ہے کیونکہ اس کا علم تو ہوتا ہے مگر اس میں انفراد یا صورت کوئی نہیں ہے۔ پردھان یا اویکت جو گنوں کی سامیہ اوستھا ہونے کی وجہ سے النگ یا بے نشان ہے۔ تینوں گن ستو رج تم دو حالتوں میں رہتے ہیں۔ ظاہر یعنی چیز کی موجودہ صورت میں۔ مخفی یعنی حالت بالقوہ میں یعنی جو صورت وہ چیز استقبال میں اختیار کریگی اس میں ظہور پکڑ ینگے۔ یہ صفتیں صرف پرکرتی کے گن ہی گن ہیں اور کچھ نہیں۔ کیونکہ جو شے ہے وہ سکھ دکھ اور موہ آتمک ہے یہی تینوں گنوں کے خواص بھی ہیں۔ غرض جتنے مناظر و مظاہرات ہیں سب انہیں تینوں گنوں کی بدلتی ہوئی صورتیں ہیں۔ دمبدم لحظہ بلحظہ یہ گن نئے نئے پرنیام پاتے ہیں۔ اسی کا نام سنسار ہے ؂

اس پر یہ اعتراض اُٹھتا ہے کہ چونکہ گنوں کی تبدیلی کے سوا یہاں کچھ اور ہے نہیں۔ پھر گیان میں کسی خاص چیز کا ایک محسوس ہونا کیونکر ممکن ہے۔ اسکا جواب یہ ہے کہ پرنیام ایک ہونے کے معنی یہ ہیں کہ دو گن مغلوب حالت میں ہیں اور ایک غالب حالت میں۔ اس واسطے چیز ایک محسوس ہوتی ہے مثلاً جن چیزوں کا علم ہمیں حواسوں کے ذریعے سے ہوتا ہے اُن سب میں تموگن پردھان ہے جس کا خاصہ چیز کی صورت کا قایم و برقرار رکھنا ہے۔ بگیان وادی بودھ جو یہ مانتا ہے کہ چیزیں ہمارے من کا عکس ہیں۔ اس سے زیادہ اُن کی حقیقت نہیں۔ وہ سخت غلطی کر رہا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ ایک جنس کی چیزیں گو کتنی ہی مشابہ کیوں نہ ہوں لیکن اس باعث سے کہ وہ چت پر اپنا اثر ڈالتی ہیں اور چت اُن پر اپنا اثر ڈالتا ہے چیزیں اور چت مختلف ٹھہرتے ہیں نہ کہ محض چت کی صورتیں۔ مختلف چیزیں مختلف چتوں پر مختلف اثر ڈالا کرتی ہیں۔ مثلاً

عورت کھتری ہے۔ خاوند اس کو بیوی سمجھ کر بھوگ کا ذریعہ دیکھتا ہے۔ لڑکا ماں اور اپنی پیدا اور پالن کرنے والی جانتا ہے۔ یوگی اور گیانی کی نظر میں صرف مضغہ گوشت ہے۔ شیر اُسے اپنا کھاجا جانتا ہے۔ یہاں چیز ایک ہے۔ اور مختلف چتوں پر مختلف اثر ڈال رہی ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ چیز چت سے مختلف ہے دوسری دلیل یہ ہے کہ اگر چیز محض چت روپ ہے۔ تو عالم و معلوم گویا دونوں ایک ہوئے جو خلافِ عقل ہے ؛

واضح ہو کہ اعتراض بالا گیان وادی بودھوں پر ہیں۔ نہ کہ ویدانت پر۔ ویدانت میں سانکھیہ کی پرکرتی کی جگہ بھاو روپ مایا مانی ہوئی ہے جو سانکھیہ سے بہتر مسئلہ ہے۔ یہ بحث میری کتابوں جیل درویش فلسفہ گیتا اور گیان یوگ میں مفصل و مدلل طور پر دی گئی۔ اس مختصر میں اُس کی گنجایش نہیں ہے۔ ہاں اور پر جو یہ اعتراض کیا گیا تھا کہ ایک گیان مختلف صورتیں اختیار نہیں کر سکتا بعینہ سانکھیہ اور یوگ پر بھی عاید ہوتا ہے کہ ایک پردھان لا انتہا مختلف چیزوں کی صورتیں اختیار نہیں کر سکتی۔ اس کا جواب بھگوان پتنجلی یہ دیتے ہیں۔ گُن چونکہ تین ہیں اور وہ لا انتہا ترکیبوں سے باہم مرکب ہو سکتے ہیں۔ اسواسطے اُن سے لا انتہا چیزوں کا ظہور ہو سکتا ہے ؛

یہ تو پرکرتی کا بیان ہوا۔ پرش پرکرتی سے مختلف ہے۔ وجہ یہ کہ شُدھ گیان سروپ ہے۔ پرکرتی جڑ ہے پرش چیتن۔ پرکرتی کام کرتی ہے پُرش اکرتا ہے۔ پرکرتی میں تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ پرش غیر متبدل ہے پرکرتی منظور ہے پرش ناظر۔ پرکرتی معلوم ہے پرش عالم۔ پرکرتی بھوگ مہیا کرتی ہے پرش اُن کا بھوگتا ہے۔ پرکرتی محض جڑ ہے پُرش کا میل کیولیہ کی طرف ہے۔ غرض پُرش اور چیز ہے پرکرتی اور چیز ہے ؛

یہاں یہ اعتراض اُٹھتا ہے کہ جسطرح آجکل کے مغربی پرنیام وادی یعنی اہل ارتقا روح کو بھی مادّے ہی کا ارتقا مانتے ہیں۔ اسی طرح پُرش کو بھی پرکرتی ہی کا کاریہ کیوں نہ مان لیا جائے۔ مادّے کے ممکنات کا علم کسی کو نہیں ہے۔ جہاں وہ اورلا انتہا چیزیں رچ سکتا ہے۔ پُرشوں کو بھی اُس کی رچنا کیوں نہ تصوّر کر لیا جائے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ مادّے اور روح کے خواص میں بعد المشرقین ہے۔ اسواسطے پُرشوں کو پرکرتی کا کاریہ نہیں مانا جاسکتا ॥

پرکرتی کا خاصّہ پھیلاؤ ہے یعنی اس کے کاریوں میں عرض و طول و عمق دیکھا جاتا ہے۔ گیان میں یہ ممکن نہیں۔ پرکرتی میں تبدیلیاں ہوتی ہیں اور اس کے کاریہ فنا پذیر ہیں۔ پُرشوں کو پرکرتی کا کاریہ مانا گیا تو کرت ناش اور اکرت ابھیاگم دوش آئیگا یعنی کئے ہوئے کرموں کا پھل نہ ملنا اور نہ کئے ہوؤں کا ملنا۔ اس کے ماسوا پُرشوں کو پرکرتی کا کاریہ مانا گیا تو عالم و معلوم کا ایک ہونا لازم آئیگا۔ مگر تجربے کے خلاف ہے۔ آنکھ سب چیزوں دیکھتی ہے مگر خود اپنے آپ کو اپنا معمول و معلوم نہیں بنا سکتی۔ ان دلایل سے یہی ثابت ہوتا ہے کہ پُرش پرکرتی سے بالکل علیحدہ ہیں۔ ہمارے ہاں کے چارواک اور نیایک اور مغرب کے دہریے مادہ پرست پُرشوں کی ماہیت کو نہیں پہنچے ہیں۔ یہ تمیز سانکھیہ اور ویدانت سے لے علیٰ شاستروں کا ہی حصّہ ہے ॥

دوسری فصل۔ پرکرتی اور پُرش کا تعلق

پُرش شُدھ گیان سروپ ہیں۔ اس لئے محض اکرتا ہیں اور اُن میں کسی قسم کی

تبدیلی کا امکان نہیں۔ کام جتنا کرتی ہے وہ پرکرتی کرتی ہے اور جتنی تبدیلیاں ہیں وہ سب پرکرتی میں ہیں۔ پس پُرش کا یہ خیال کہ میں کرتا ہوں مجھے کرموں کا پھل سُکھ دُکھ ملتا ہے۔ مجھے پیدایش فنا ہوتی ہے۔ محض بھرم یا وہم ہے۔ اس انادی وہم یا بھرم کا ہی دوسرا نام پرکرتی اور پُرش کا تعلق ہے ❊

چتّ چونکہ ستوگُن کا کاریہ ہے۔ اسواسطے نہایت ہی مصفا شے ہے۔ اُس میں چیتن کا عکس پڑتا ہے۔ اس عکس کو یوں سمجھ لو کہ جیسا لوہا آگ میں پڑنے سے آگ کی طرح سرخ ہو کر آگ کے کام مثلاً حرارت و روشنی دینے لگتا ہے۔ اسیطرح پُرش کے قُربت سے مصفّا چیت گیان کی برتیوں کی صورت میں نمودار ہونے لگتا ہے۔ یا جیسے مقناطیس کی قربت سے لوہا حرکت کرنے لگتا ہے اسیطرح پُرش کی قربت سے چتّ میں گیان برتیونکی حرکت پیدا ہوتی ہے۔ کرتاپن بندھ موکش کا بیوہار پرکرتی کے کاریوں کے گیان سب میں ایسی چیتّ کا قدم درمیان میں ہے۔ پرش اسنگ نرلیپ اکرتا سدا مُکت سروپ ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ شُدّھ گیان سروپ ہے۔ مگر انادی اگیان سے یا بھول سے سمجھ یہ رہا ہے کہ تمام بیوہار مجھ میں ہو رہے ہیں ❊

چتّ چیزوں کے رنگ سے رنگین ہو کر اُن کی صورتیں اختیار کرتا ہے یعنی مختلف گیان برتیوں کی صورت میں نمایاں ہوتا ہے۔ یہ تمام کارخانہ جڑ ہے۔ چیتن پُرش کا ان برتیوں میں عکس پڑتا ہے تو ان کا گیان ہوتا ہے۔ چتّ بہت تنتو ہی ہے۔ اس لئے چونکہ اس میں انفراد نہیں ہے۔ پس چاہئے یہ تھا کہ ہر لحظہ ہر شے کا علم ہوتا رہتا۔ مگر ایسا ہوتا اسی واسطے نہیں ہے کہ ایک لمحے میں ایک ہی چیز کی صورت اختیار کی جاسکتی ہے۔ اس لئے علم بھی

ایک ہی چیز کا ہوتا ہے۔ دوسرے لمحے میں دوسری شئے کے گیان کی برتی اٹھتی ہے اور پُرش اُسے پرکاشتا ہے ؀

پس پیدا ہونا اور فنا ہونا اِن گیان کی برتیوں یعنی چت کی مختلف صورتوں میں ہے نہ کہ گیان سروپ پُرش میں جو اِن کا پرکاشک ضرور ہے۔ مگر خود ہمیشہ ایک رس رہتا ہے۔ اس میں پیدایش فنا اور تبدیلی نہیں ہے پُرش کو یوں سمجھو جیسے بازار میں ایک دُکان پر چراغ جل رہا ہے۔ جو جو چیز اس کے پرکاش میں آتی جائیگی اسکا پرکاش ہوتا جائیگا۔ جو اس پرکاش سے ہٹتی جائیگی اسکا پرکاش نہیں ہوگا۔ یہاں چراغ ایک رس روشنی دینے والا ہے۔ آنا جانا اُن چیزوں میں ہے جو اس روشنی میں آتی ہیں اور ہٹتی ہیں۔ چراغ میں نہیں۔ اسیطرح پُرش اور چت کی گیان کی برتیوں کو سمجھ لو۔ برتی گیان اور گیان روپ پُرش گیان کی دو صورتیں نہیں ہیں۔ بلکہ چت اور چت کی برتیاں سروپ سے جڑ ہیں۔ پُرش سویم پرکاش روپ گیان ہے ؀

"میں سُکھی ہوں"۔ "میں دُکھی ہوں"۔ اس قسم کی برتیوں سے ظاہر آثار ایسا معلوم ہوتا ہے کہ "میں" کا اطلاق صرف چت پر ہے۔ چت کے علاوہ اور کسی گیان سروپ پُرش کے ماننے کی ضرورت نہیں۔ مگر یہ غلطی ہے۔ "میں سُکھی ہوں" اس گیان برتی میں علم دو ہیں۔ ایک تو شئے یا معلوم سکھ کا اور دوسرے گیاتا یا عالم "میں" کا۔ چونکہ ایک لمحے میں دو گیانوں کا ہونا ناممکن ہے۔ اسواسطے اس سکھ اور میں دونوں کو شئے ہی ماننا پڑے گا اور اُن کا پرکاشک گیان سروپ پُرش تیسرا اور ماننا ضروری ہوگا۔ اگر کہو کہ پُرش کی جگہ چت ہی اور مان لو تو اسطرح چتوں کا ایک لامتناہی سلسلہ پیدا ہوگا جس میں کہیں ٹھہراؤ ممکن نہ ہوگا اور حافظے کے سنسکار نہیں بتائے جا سکینگے کہ کس

چت میں ہیں۔ مثلاً پہلے چت میں ہیں۔ یا دوسرے میں۔ یا دسویں میں۔ جہاں ٹھہروگے وہیں یہ اعتراض پیدا ہوگا کہ اس چت میں کیوں مانتے ہو۔ اور چت میں کیوں نہیں مانتے۔ اس واسطے سویم پرکاش پُرش کو ہی لازماً ولابداً پرکاشک ماننا پڑتا ہے۔ غرض چت ویشے یا معلوم ہے اور اس کا پرکاشک گیان سروپ پُرش بِشئی یا عالم ہے۔

گیان شکتی حقیقت میں پُرش ہے۔ یہ اکریا اور غیر متحرک ہے یعنی نہیں باہر آتا جاتا نہیں ہے۔ چت جڑ ہے اور برتی روپ ہو کر باہر جاتا ہے اور شئیوں کے اثر سے متحرک ہو کر اُن کی صورتیں اختیار کرتا ہے۔ ان برتیوں میں مصفّا ہونے کی وجہ سے گیان سروپ پُرش کا اثر پڑتا ہے تو یہ گویا جڑ نہیں رہتیں بلکہ ایک قسم کی چیتن ہو جاتی ہیں۔ اسی سے چت اپنے آپ کو بھی جانتا ہے اور اُن بیرونی چیزوں کو بھی جن کی صورتیں اسنے اختیار کی ہیں +

بیان بالا سے دو اور باتوں کی بھی توضیح ہوتی ہے۔ اوّل تو یہ کہ گیان وادی بودھ جو سمجھ رہا ہے کہ تمام چیزیں چت روپ ہیں وہ غلطی پر ہے اور نہ یہ جو یہ جانتا ہے کہ جو کچھ ہے سب مادّہ ہے وہ بھی غلطی پر ہی ہے۔ دوسرے یہ کہ چت اور چت کی برتیوں پر غور کرنے سے گیان سروپ پُرش کا سروپ منکشف ہوتا ہے۔ اور برتیوں کے نرودھ سے آدمی کیولیہ کے درجے پر پہنچ سکتا ہے۔ چونکہ گیان کا تمام کام برتی روپ ہو ہو کر چت کرتا ہے۔ اس سے یہ نہیں سمجھنا چاہئے کہ پُرش ایک غیر ضروری اور مفروض شے ہے۔ بلکہ چت اور چت کی برتیوں سے اُلٹے پُرش کی ہستی ثابت ہوتی ہے +

چت بے شمار واسناؤں کا گھر ہے یعنی اس گودام گھر میں لاتعداد واسنائیں یا بھوگ کے سامان موجود رہتے ہیں۔ قاعدہ کلیہ ہے کہ بھوگ ہمیشہ اور کے

لیئے ہوتا ہے۔ چت چونکہ جڑ ہے اس واسطے بھوگتا نہیں ٹھہر سکتا۔ چت کے
پرش سے علیحدہ چیز ہونے کا ثبوت یہ ہے کہ وہ پرش کے آدھین ہو کر ہی
کام کرتا ہے۔ اگر پرش کی امداد و شامل حال نہ ہو تو نہ اپنے آپ کو جان سکتا
ہے نہ کسی اور شے کو۔ ناظرین اب سمجھ گئے ہونگے کہ پرش گو گیان سروپ ہے
مگر دیکھنا ہر ایک کو چت کے ذریعے سے ہے یعنی چت گیان برتی کی صورت اختیار
کرتا ہے اور پرش اسے پرکاشتا ہے۔ چت نے صورت اختیار کی اور پرش نے
اسکا پرکاش یا انوبھو کیا۔ اسی واسطے سانکھیہ میں پرش کو اکرتا مگر بھوگتا
مانا ہے ⁂

پرکرتی چونکہ جڑ ہے اس واسطے جو جو صورتیں تبدیل کرتی ہے۔ وہ خود
اپنے لیئے نہیں کرتی۔ کیونکہ جڑ ہو کر بھوگ کا انوبھو اسے ممکن نہیں۔ بلکہ
یہ تبدیلیٔ صورت محض پرش کے واسطے ہے تاکہ مختلف بھوگوں سے پرش کو
ہر قسم کا تجربہ بھی ہو جائے اور جب ان بدلتے ہوئے اور ناپائیدار
تماشوں سے سیر ہو چکے تو کیولیہ یا موکش کی جانب میل کرے۔ پرش کی توجہ
پرکرتی سے ہٹ کر اپنی طرف یعنی کشف ذات کی طرف ہوتی ہے تو ایسے
مکت پرش کے واسطے پرکرتی کے تماشے بند ہو جاتے ہیں۔ مگر چونکہ اور
بے تعداد پرش ہنوز تجربے اٹھا رہے ہیں اور سیر نہیں ہوئے۔ ان کے
واسطے یہ تماشے جاری رہتے ہیں ⁂

غرض پرش اور پرکرتی کا تعلق اپنے اور اپنے سوامی کی تمیز کے واسطے
ہے۔ پرکرتی آپ بھوگ روپ ہے اور پرش بھوگتا روپ۔ اس بھوگ
اور بھوگتا کے تعلق کے سوا پرش اور پرکرتی میں اور کوئی تعلق نہیں۔
دونوں کا یہ سمبندھ انادی یعنی بے ابتدا ہے۔ اسی تعلق کے باعث پرش

بھوگ بھوگتا ہے اور جب اُن سے سیر ہو جاتا ہے تو نظر ہٹا کر اپنے سروپ میں مگن ہو جاتا ہے۔ اس انادی تعلق کا سبب اِبدّیا ہے۔ اِبدّیا یا جہل کے معنی ہیں۔ چیز کچھ اور ہے اور اُسے جان لیا کچھ اور۔ پرش اکرتا اور گیان سروپ ہے لیکن اس اِبدّیا کے باعث سے مان یہ رہا ہے کہ میں کرتا ہوں اور اعمال کا ثمرہ جزا و سزا مجھے ملتا ہے۔ اب سُکھی ہوں۔ اب دُکھی ہوں۔ وغیرہ وغیرہ۔ اِبدّیا نہ رہنے پر یہ تعلق بھی نہیں رہا کرتا +

تیسری فصل۔ کیولیہ

اوپر ہم بتا آئے ہیں کہ پُرش شُدھ گیان سروپ ہے جس میں نہ کسی تبدیلی کا امکان ہے اور نہ جسے پیدائش وفنا ہوتی ہے۔ غرض سدا ایک رس انوبھو روپ ہے۔ یہ انوبھو ظاہر ہے کہ یا تو اپنی ذات کا ہوگا۔ اس حالت میں محض شانتی اور غیر محدودیت محسوس ہوگی۔ کیونکہ جہاں صرف ایک اپنی ذات کا احساس ہے وہاں نہ دوسری شے کا احساس ممکن ہے نہ کسی طرح کی اشانتی یا اضطراب کا ہونا خیال میں آسکتا ہے۔ دوسری حالت یہ ہو سکتی ہے کہ محض اپنی ذات کے سیدھے انوبھو کی بجائے یہ اُلٹا انوبھو ہو کہ میں کچھ اور ہوں۔ مثلاً دیوتا۔ آدمی۔ جانور وغیرہ۔ مجھے اب سُکھ ہے اب دُکھ ہے۔ اب میری یہ حالت ہے اور اب بدل کر یہ ہو گئی۔ یہ انوبھو ظاہر ہے کہ حقیقت کا نہیں ہے۔ کیونکہ پُرش میں شُدھ گیان سروپ ہونے کی وجہ سے کسی تبدیلی کا امکان نہیں ہے۔ پس جتنی تبدیلیاں انوبھو میں آئیں وہ محض بھرم یا وہم ہونگی۔ تبدیلیاں

یا برتّیاں چت میں ہوتی ہیں نہ کہ پُرش کی ذات میں۔ پس اگر تمام چت برتّیاں روک کر نِرودھ کی حالت بہم پہنچالی جائے تو پُرش یا ناظر کا اپنی ذات میں قیام ہوجائیگا۔ یہی کیولّیہ ہے ⁂

مگر دقت یہ ہے کہ انادی اودّیا کے جھوٹے تعلق سے اگیان کی حالت میں پُرش کو اُلٹا انوبھو یہ ہوتا رہتا ہے کہ حالتیں میری بدلتی رہتی ہیں۔ یوں سمجھو کہ پُرش صفا بلّور ہے جس میں کوئی رنگ نہیں ہے۔ مگر اس کے نیچے لال پیلا نیلا کالا کپڑا رکھ دیا جائے تو اُس کے سمبندھ سے وہ لال پیلا نیلا کالا محسوس ہوگا۔ یہ اس سوتر کے معنی ہیں کہ اگیان کی حالت میں پُرش ہر حالت میں اُس حالت والے چت کی ہم شکل ہوتا ہے۔ یہ حالت اُس وقت تک رہتی ہے جب تک اودّیا ہے اور اس اودّیا کے ساتھ پُرش کا وہمیہ تعلّق بنا ہوا ہے۔ اودّیا کے نہ رہنے پر تعلّق بھی نہیں رہتا اور یہی ناظر کی کیولّیہ ہے۔ تعلّق کا قطع ہونا اس طرح کا نہیں ہے جس طرح دو کثیف یا ستھول چیزیں رسّی سے بندھی ہوں اور رسّی ٹوٹ جائے تو علیحدہ علیحدہ ہوجائیں۔ بلکہ پُرش کو گیان ہونے کے ساتھ ہی اودّیا کے باعث سے پرکرتی سے جو وہمی سمبندھ تھا وہ منقطع ہوتا ہی پُرش کی موکش یا کیولّیہ پد میں سمجھی ہے ⁂

اس تعلّق کے قطع کرنے کی سبیل کیا؟ سنو پیہم تمیز ترک تعلّق کی تجویز یا سبیل ہے۔ پُرش کا یہ پہچان لینا تمیز کا علم پاتا ہے کہ بدلتی ہوئی صورتیں پرکرتی کی ہیں مجھ میں کوئی تبدیلی نہیں ہے۔ یہ تمیز اچھی اسوقت ہوتی ہے جب پیہم اور مسلسل ہو۔ یہ نہ ہو کہ ابھی دم کے دم کو چمکارہ ہوا اور ابھی جاتا رہا۔ اس تمیز کے ابتدائی مرحلے وغیرہ سمپرگیات سمادھی کے بیان میں ہم بتا آئے ہیں۔

وہیں ان کے متعلق جو سدّھیاں ہیں۔ اُن کا بھی بیان ہوا ہے۔ انتہائی اشراق آخر میں سات طرح کا ہوتا ہے جو دو مجموعوں میں منقسم کیا جا سکتا ہے۔ پہلے چار معلوم کے متعلق ہیں اور انہیں کاریہ مکتی یعنی نجات از منظور و معلوم کہتے ہیں۔ باقی کے تین عالم کے متعلق ہیں اور انہیں چِتّ مکتی یا نجات از قلب کہتے ہیں۔ یہ ساتوں درجے مندرجۂ ذیل ہیں:

۱۔ میں نے تمام معلوم کا علم حاصل کر لیا اور اب جاننے کے لائق کوئی چیز نہیں رہی۔

۲۔ میں نے تمام کلیشوں سے نجات پائی اور اب کوئی تکلیف دہ چیز نہیں رہی۔

۳۔ مجھے کیولیہ پد مل گیا اور اب تحصیل کرنا کچھ باقی نہیں رہا۔

۴۔ مجھے تمیز کا استغراق ہو گیا اور اب کوئی فرض ادا کرنا نہیں رہا۔

۵۔ میری بُدّھی کرت کرتیہ ہو گئی یعنی مجھے اب کچھ کرنا نہیں رہا اور اشانت ہوئی۔

۶۔ گُن اپنے کارن میں لیہ ہو گئے اور اب اُن کا پھر عود کرنا ناممکن ہے۔

۷۔ چونکہ گُن نہیں رہے۔ میری سادھنی سپھل ہوئی۔ اور میں سروپ آنند میں قائم ہوا ہوں۔

شانتی کے یہ سات درجے مندرجۂ ذیل سات واسناؤں کے شانت ہونے پر مبنی ہیں۔ (۱) خواہش علم۔ (۲) خواہش آزادی۔ (۳) خواہش خوشی۔ (۴) خواہش ادائیگی فرض (۵) خواہش نجات از رنج (۶) خواہش نجات از خوف۔ (۷) خواہش نجات از شک۔

تمیز ہو جانے یعنی پُرش اور پرکرتی کا فرق جان لینے سے آتما کو جاننے کی خواہش جاتی رہتی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ کیولیہ کا ادھکاری وہ شخص ہو گا جس کے دل میں اس بات کے جاننے کی تیز خواہش ہے کہ آتما کیا چیز ہے اور چِتّ اور جگت سے

اس کا کیا تعلق ہے۔ پس جس شخص نے گیان سروپ پُرش کو چت یا پرکرتی سے
تمیز کرلیا اور دونوں کے سروپ جدا جدا بخوبی ذہن نشین کر لئے اُس کی وہ جاننے
کی خواہش نہیں رہیگی بلکہ شانت پد میں قیام ہو جائیگا۔ اس وقت چونکہ واسنا
یا خواہش ترقی کرنے نہیں پائیگی چت محض تمیز کیطرف مائل اور کیولیہ سے بھرا ہوگا
یعنی جیسے اگیان کی حالت میں امورِ دنیوی کی طرف مائل رہتا تھا اور اس میں
دنیوی خیالات بھرے رہتے تھے۔ اس وقت کیولیہ ہی کیولیہ بھری ہوگی۔
اُتھان کے وقت بے شک دنیوی خیال ستائینگے۔ مگر یہ ایسے پُرزور نہیں
ہونگے جیسے اگیان کی حالت میں رہتے تھے۔ انہیں دفع کرنے کی تجاویز
وہی ہیں جو کلیشوں کے دفع کرنے کے واسطے بتائی جا چکی ہیں +

اشراق بہم پہنچنے پر تمیز کامل ہو جانے سے بیراگ والے آدمی کو سمادھی
ہوتی ہے جو دھرم کا مینہ برسانے والا بادل ہے۔ اشراق سانکھیہ میں وہ حالت
کہلاتی ہے جس میں پچیسوں تتو مثل باہم سے جدا جدا ممیز ہونے لگیں۔ ان کا بیان
ہم پہلے کر آئے ہیں۔ انتہائی درجہ یہ ہے کہ پُرش اور پرکرتی کی تمیز ہونے لگے لیکن
صرف عقلی تمیز کافی نہیں ہے۔ بلکہ تمیز بہم پہنچا کر پرکرتی سے طبیعت میں پرم بیراگ
بھی ہو جانا چاہئے۔ کہ یہ بدلنے والی آنی جانی چیزیں سب ہیچ ہیں۔ انہیں کیا
جی لٹکانا۔ اسوقت سمادھی لگتی ہے اور پرم آنند آتا ہے۔ گویا یہ سمادھی نہیں ہے
بلکہ دھرم کا مینہ برسانے والا بادل ہے +

اس کی برکت سے کلیش اور کرم سب شانت ہو جاتے ہیں۔ کلیش حارج
اور وقت پیدا کرنے والے نہیں رہتے اور کرم چونکہ ابدیا کے کارن محسوس ہوتے
ہیں۔ اسواسطے ان کے پھل سے یوگی ملوث نہیں ہوتا اور لوگوں کے کرم اچھے برے
اور مخلوط پھل دیتے ہیں۔ مگر سمادھی لگانے والے یوگی کے کرم پھلدایک نہیں رہتے

حجاب و کثافت بھی دور ہو جاتی ہے اور چونکہ گیان لا انتہا و بے حد ہوتا ہے اس لئے معلوم و منظور بہت ہی خفیف محسوس ہوتا ہے۔ حجاب کا باعث کلیش ہیں اور کثافت کا باعث کرم ہیں وہ دونوں نہ رہے تو گویا رج اور تم دونوں دب گئے اور چِت شُدھ ستوروپ رہ گیا۔ اس حالت میں ظاہر ہے کہ لا انتہا گیان کا سورج طلوع ہوگا اور معمولی حالت میں آدمی جس کو گیان سمجھ رہا ہے۔ وہ ایک نقطۂ خفیف سا رہ جائیگا۔

اب چونکہ پرکرتی کے گُنوں کا کام ہو چکا اس واسطے پرنیاموں کا سلسلہ بند ہو جاتا ہے۔ ان پرنیاموں کی دو غرضیں ہیں جو بار بار بتائی جا چکی ہیں ایک تو پُرش کے واسطے بھوگ مہیا کرنے تاکہ وہ اُن سے تجربہ اُٹھائے۔ دوسرے تجربہ اُٹھا کر موکش کی طرف مائل ہو۔ جب دھرم کا مینہ برسانے والی سمادھی کی حالت بہم پہنچنے لگی۔ تو ظاہر ہے کہ پُرش بھوگوں سے سیر ہو کر سروپ اَوِستھا کی طرف چلنے لگا۔ اب پرکرتی کے تماشے اس کے واسطے کچھ چیز نہیں رہے۔ اس واسطے بند ہو جاتے ہیں۔ اور وہ سروپ آنند میں مگن رہتا ہے۔

یہی کام سے معطّل گنوں کا لے ہو جانا کیوَلیہ ہے یا کیوَلیہ گیان شکتی کا اپنے سروپ میں قایم ہو جانا ہے۔ گنوں کا کام سے عاری ہو جانا یعنی پُرش کے بھوگ کے واسطے نئی صورتیں اختیار نہ کرنا پرکرتی کے پہلو سے نظر سے کیوَلیہ کا سروپ ہے۔ اس کے یہ معنی ہیں کہ ایسے یوگی کے لئے دنیا سے خارجی اور اُس کے تمام کلیش اور کرم اور اُن کے تمام سنسکار چِت میں لے ہو جائینگے جو مہت تتوروپ ہے۔ اور مہت یا بُدّھی خود پرکرتی میں لے ہو جائیگی گنوں کا غلبہ نہ ہونے پائے گا تو نئی صورتیں پیدا ہونی ناممکن ہونگی۔ پرکرتی حالت ہمو ار

یعنی ساتیہ اوستھا میں رہیگی۔ مگر چونکہ گیان سروپ پُرش اس کی طرف توجہ نہ دیگا۔ بلکہ اپنی ذات یعنی سروپ انبھو کی طرف متوجہ ہوگا۔ اسواسطے وہ نظر نہیں آئیگی ۞

یہی پُرش کے پہلے نظر سے کیولیہ ہے یا گیان شکتی کا اپنی ماہیئت ذاتی یا سروپ میں قایم ہوجانا۔ یہ نہ فنا ہے نہ چھوٹی چیز کا بڑی چیز میں مل کر یا وصل پاکر اپنی ہستی کھو بیٹھنا ہے۔ نہ بے حس پتھر بن جانا ہے۔ بلکہ پرکرتی اور اس کے کاریوں سے جس وقت پُرش کو کچھ تعلق نہیں رہا۔ اور وہ اپنے سروپ میں قایم ہوگیا تو اسی کو کیولیہ کا نام دیا جاتا ہے۔ اسی سروپ کو وید نیتی نیتی کہہ کر پکارتا ہے۔ ویدانت سچدانند کہتا ہے۔ بھگت سایُجیہ مُکتی کہتے ہیں۔ اور سانکھیہ اور یوگ کیولیہ مانتے۔ اے ناظرین کتاب یہی سروپ تمہارا ہے۔ اگیان چھوڑو اور اپنے سروپ میں ستھت ہوجاو

اوم شانتیہ۔ شانتیہ۔ شانتیہ

کتاب اشٹانگ یوگ ختم ہوئی

اشتہار تصانیف جناب مہر دہلوی کتب نظم

کلام مہر جلد اوّل - جسمیں گیان بیراگ اور عشق و معرفت کے ولولہ انگیز مضامین نیچرل اور جذبات دل کی دلکش تصاویر۔ نتائج خیز اخلاقی نظمیں وغیرہ وغیرہ اپنا اپنا جدا جدا لطف رکھتی ہیں۔ کاغذ لکھائی چھپائی قسم اوّل حجم ۳۳۲ صفحے قیمت بےجلد عہ سنہری مجلد ۲ ۔

کلام مہر جلد ثانی - بصفات بالا ۲۷۲ صفحے رسمی کاغذ بےجلد ۸ر سنہری مجلد دبیز چکنے کاغذ پر جسمیں مصنف اور مہرشی شیو برت لال جی کی تصاویر بھی ہیں۔ قیمت ایک روپیہ ۔

رباعیات مہر - ایک ہزار رباعیات کا مجموعہ جسمیں اخلاق اور گیان دھیان کے نکتے نہایت پُر اثر پیرایہ میں دئے گئے ہیں۔ حجم ۱۶۰ صفحے۔ قیمت آٹھ آنہ ۔

قصائد مہر - پُر مضمون معرفت کے قصائد و قطعات کا مجموعہ حجم ۱۴۰ صفحے قیمت ۸ر

غزلیات مہر - گیان۔ دھیان اور عشق و عرفان کی پُر مغز و نتیجہ خیز غزلونکا مجموعہ ۸ر

گلدستہ نظم جلد اوّل - چھوٹے بچوں اور پرائمری جماعتوں کے طلبا کے واسطے آسان آسان دلچسپ نظمیں جو ٹیکسٹ بک کمیٹی پنجاب نے برائے انعام طلبا و کتب خانہ جات مدرسہ منظور فرمائی ہیں اور جسکی کئی سو جلدیں خرید کر مدارس میں بھیجی ہیں۔ حجم ۱۳۲ صفحے قیمت ۶ر

گلدستہ نظم جلد ثانی - بصفات بالا۔ ارباب مذاق و طلبائے مڈل و ہائی سکولوں کے واسطے دلچسپ اخلاقی نظمیں۔ حجم ۱۶۰ صفحے۔ قیمت ۶ر

بھجن مالا - پریمیوں۔ بھگتوں اور گیانیوں کے رسیلے ہندی بھجن مع اردو ترجمہ حجم ۱۲۸ صفحے ۸ر

نغمۂ روحانی - شریمد بھگوت گیتا کا شلوک وار اردو رباعیات میں ترجمہ جو اپنی خوبی کے باعث مقبول عام ہوا ہے۔ قیمت آٹھ آنہ ۔

مہر بھجناولی جلد اول - ایشور بھگتی اور بیراگ کے رسیلے بھجن ہر وقت کے راگ راگنیوں میں حجم ۲۵۶ صفحے قیمت بےجلد عہ مجلد عہ ۔

رامائن مہر منظوم - جو مہاراج تلسی داس جی کی خوبیوں کے ساتھ ہی حجم تقریباً ۳۷۵ صفحے بےجلد عہ مجلد عہ

رامائن تلسی کرت - اردو میں پہلے پچاس بند یا چوپائیاں مع مفصل شرح حجم ۱۳۲ صفحے قیمت ۸ر

رام نرائن ماتھر سادھو پریس رشنپورہ دہلی